❀ ॐ ❀

ब्रह्मचर्य्य ही जीवन है

और

वीर्य्यनाश ही मृत्यु है

BRAHMACHARYA IS LIFE

and

Sensuality is Death

लेखक—

स्वामी शिवानन्द

प्रकाशक—

छात्र-हितकारी पुस्तकमाला

दारागंज, प्रयाग

न्द्रहवाँ संस्करण
१५०० . } फरवरी १९४२ { मूल्य ३

प्रकाशक

श्री केदारनाथ गुप्त एम०, ए०

प्रोप्राइटर—छात्र-हितकारी पुस्तकमाला

दारागंज, प्रयाग।

प्रथम संस्करण		सितम्बर	सन्	१९२२—१००
द्वितीय	"	फरवरी	"	१९२५—१०००
तृतीय	"	दिसम्बर	"	१९२६—२०००
चतुर्थ	"	दिसम्बर	"	१९२७—३०००
पञ्चम	"	जनवरी	"	१९२९—३०००
षष्ठ	"	नवम्बर	"	१९२९—५०००
सप्तम	"	नवम्बर	"	१९३१—५०००
अष्टम	"	अक्टूबर	"	१९३३—३०००
नवम	"	अप्रैल	"	१९३५—३०००
दशम	"	जुलाई	"	१९३६—३०००
एकादश	"	मई	"	१९३८—२०००
द्वादश	"	दिसम्बर	"	१९३९—२०००
त्रयोदश	"	अगस्त	"	१९४०—२०००
चतुर्दश	"	जनवरी	"	१९४१—२०००
पन्द्रहवाँ	"	फरवरी	"	१९४२—१५००

मुद्रक

श्री रघुनाथप्रसाद वर्मा

नागरी प्रेस, दारागंज,

प्रयाग।

ब्रह्मचर्य ही जीवन है



आदर्श बालब्रह्मचारी नरकेशरी
प्रोफेसर माणिकराव बड़ोदा

समर्पण-पत्र

एकोऽहं असहायोऽहं कृशोऽहं अपरिच्छदः
स्वप्नेप्येवविधा चिन्ता मृगेन्द्रस्य न जायते ॥१॥

परम सन्मानीय व श्रद्धास्पद, योग्य, मल्ल तथा शस्त्रविद्या-
विशारद, सिंहतुल्य अत्यन्त निर्भय, शूर व बलवान,
परम तेजस्वी, ओजस्वी, यशस्वी, पूर्ण
सदाचारी, अतीव देशहितकारी, महत्
परोपकारी कर्मवीर, निस्सीम नम्र,
आदर्श बालब्रह्मचारी,

प्रोफेसर माणिकरावजी

के परम पवित्र, कठोर, अखण्ड व दिव्य ब्रह्मचर्य
व्रत को व तपस्या को वामन कृति
सप्रेम व सादर समर्पित।

भवदीय नम्र बन्धु

शिवानन्द

ॐ

सम्पादकीय वक्तव्य

(प्रथम संस्करण से)

प्रिय पाठकवृन्द,

"ब्रह्मचर्य्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है" यह सार-गर्भित और महत्वपूर्ण सिद्धान्त अक्षरशः सत्य है। देश में ब्रह्मचर्य का कितना पतन हुआ है यह हम और आप सभी जानते हैं। विद्यार्थियों के साथ २४ घंटे रहने के कारण हमें अच्छी तरह ज्ञात है कि वीर्यनाश के कैसे कैसे विचित्र विचित्र कृत्रिम उपाय निकाले गये हैं, जिनके स्मरण मात्र से शरीर के रोंगटे खड़े हो जाते हैं। बीस-बीस, पचीस-पचीस वर्ष के नवयुवकों के कपोल चिपके हुए हैं और ये इस तरुण अवस्था ही में बूढ़े दिखलाई पड़ते हैं। इसमें इन नवजवानों का भी दोष नहीं है। दोष है शिक्षकों और विशेषकर आप लोगों का, जो उनके माता पिता होने का दम भरते हैं। अधिकतर शिक्षक पाठशालाओं में केवल इतिहास, भूगोल, गणित और अंग्रेज़ी आदि विषय पढ़ाना और उन्हें घुटवाना ही अपना मुख्य ध्येय समझते हैं, ब्रह्मचर्य विषय पर किसी प्रकार की चर्चा करना नापसन्द करते हैं। लड़के गाली बकते हैं, व्यभिचार करते हैं और आप (उनके माता-पिता) ऐसी गम्भीर और ध्यान देने योग्य बातों को यों ही टाल देते हैं।

हमारी इच्छा है यह पुस्तक आप पढ़ें और यदि आपका पुत्र सबोध है, तो उसके हाथ में यह दिव्य-पुस्तक रक्खें और उससे इसी पुस्तक के नियमों के आधार पर अपना चरित्र ढालने का अनुरोध करें। आपका बच्चा निस्सन्देह तेजस्वी होगा, निरोग होगा, साहसी होगा, दीर्घजीवी होगा और सच्चा देश-भक्त निकलेगा।

यह ग्रन्थ पूर्ण मौलिक है। इसके लेखक स्वामी शिवानन्द नामक एक युवा गृहस्थ सन्यासी हैं। लगभग ७ वर्ष पूर्व हमारा और आपका परिचय पहले पहल मिर्ज़ापुर मे हुआ था। मिर्ज़ापुर में आप करीब ३ वर्ष रहे। पाठशाला से जब हमे अवकाश मिलता था, तो प्रायः हम आपके पास जाया करते थे। आप की आयु इस समय (सन् १९२२)में २३ वर्ष की है और यद्यपि आपका विवाह होगया है किन्तु आप पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन कर रहे हैं*।

स्वामी जी के विचार, स्वामीजी का रूप और स्वामी जी की दिनचर्या इत्यादि को देखकर आपके प्रति हमारे हृदय में बड़ी श्रद्धा उत्पन्न हुई। सौभाग्यवश आपकी भी हमारे ऊपर बड़ी कृपा हुई। अन्यान्य प्रसन्नता से हमारा और स्वामी जी का सम्बन्ध और भी प्रगाढ़ हो गया और हमारे जीवन मे आपके सत्सङ्ग से बहुत परिवर्तन हुआ।

आपको मालूम था कि हम एक ग्रन्थमाला के सम्पादक भी हैं; अतएव आप ने हमारे ऊपर बड़ी कृपा करके 'ब्रह्मचर्य' विषय पर एक उत्तम ग्रन्थ लिख कर देने का वचन दिया और यह वचन शीघ्रपूरा भी किया गया। यद्यपि यह ग्रन्थ हमारे पास क़रीब एक वर्ष से लिखा रखा था किन्तु धनाभाव और पाठशाला सम्बन्धी कार्यबाहुल्य के कारण हम इसे शीघ्र प्रकाशित न कर सके। इसके लिये हम आप लोगों से और स्वामी जी से क्षमा माँगते हैं।

---

* अब स्वामी जी की धर्मपत्नी का ता० २९ फरवरी १९२९ शुक्रवार के दिन 'स्वर्गवास' हुआ है। आप बड़ी ही सत्यशीला सती देवी थीं। आप पतिव्रता स्त्रियों में मूर्तिमान आदर्श थी। मृत्यु के समय माताजी की आयु केवल २५ वर्ष की थी। हमने 'माताजी' को प्रत्यक्ष देखा था, इस कारण विशेषतः हमें यह अशुभ समाचार सुनकर बहुत ही दुःख हुआ हैं। परमात्मा इस सती की आत्मा को पूर्ण शांति और स्वामजी को पूर्ण धैर्य प्रदान करे।

—सम्पादक

इस ग्रन्थ को स्वामी जी ने बहुत से ग्रन्थों का ध्यानपूर्वक अध्ययन करके लिखा है और उनमें अपने अनुभव का भी पूर्ण समावेश किया है। इस कारण यह ग्रन्थ बड़े ही महत्व का हुआ है। इस ग्रन्थ को पढ़ने और उसके अनुसार चलने से पतित से पतित मनुष्य का भी जीवन-प्रवाह अवश्य बदल सकता है, इसमें कुछ भी शङ्का नहीं।

हमारी आपसे अन्तमे यही प्रार्थना है कि आप स्वामी जी के लिखे हुये इस अनुपम ग्रन्थ को पढ़ें, मनन करें, स्वयं नियमों का पालन करे और अपने बाल बच्चों से भी पालन करावे। यदि हमें प्रोत्साहन मिला कि आप लोगों ने इस ग्रन्थ को अपनाया है, तो हम अपने को धन्य मानेंगे और दूसरे संस्करण मे ग्रन्थ को बढ़ाने का प्रयत्न करेंगे।

दारागंज हाई स्कूल, प्रयाग
जेष्ठ दशमी १९७९

—केदारनाथ गुप्त

विषयानुक्रमणिका

भूमिका

प्रथम संस्करण से

"मूक करोति वाचालं पंगुं लंघयते गिरिम् ।
यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्द माधवम् ॥१॥

इस छोटे से ग्रन्थ में सर्वत्र स्वानुभाव-प्रकाश और साथ ही साथ शास्त्र व परानुभव-प्रकाश भी किया है। इसमें अनुभव की बातें कूट कूट कर भरीं होने के कारण यह ग्रन्थ और भी महत्व के का हुआ है। इसका मुख्य विषय Brahmacharya is life and sensuality is death.' यानी ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है" यह है। जब शरीर मे से चैतन्य निकल जाता है तब उसके साथ ही साथ रक्त और वीर्य, ये दो जीवन प्रद तत्व भी मृत्यु के बाद शीघ्र ही गायब हो जाते हैं और उनका पानी बन जाता है, जिससे मनुष्य को हैजा होता है उसके रक्त का पानी बनने लग जाता है वही पानी फिर कै और दस्त के द्वारा बाहर निकलने लगता है। कोई अंग कटने पर भी उसके शरीर से खून नही निकलता; पश्चात् वह बहुत जल्द मृत्यु को प्राप्त होता है। अतः यह सिद्ध है कि "जब तक मनुष्य के शरीर मे रक्त व वीर्य दो चीजे मौजूद हैं, तभी तक वह जीवित रह सकता है और इनका नाश होने से उसका भी तत्काल नाश हो जाता है। जितना मनुष्य वीर्य्य का नाश करता है उतना ही वह रक्तविहीन बन कर मृत्यु की ओर बराबर झुकता जाता है। जितना अधिक मनुष्य वीर्य को धारण करता है उतना ही अधिक वह सजीव बनता जाता

है; उसमें शक्ति, तेज निश्चय, सामर्थ्य पुरुषार्थ बुद्धि, सिद्धि और ईश्वरत्व प्रगट होने लगते हैं और वह दीर्घकाल पर्यन्त जीवनलाभ कर सकता है। वीर्यहीन पुरुष को कोई भी तार नहीं सकता और वीर्यवान पुरुष को कोई भी (रोग) अकाल में मार नहीं सकता! दुर्बल को ही सब रोग सताते हैं। "दैवो दुर्बलघातकः" यही प्रकृति का नियम है। सच पूछिये तो "वीर्य ही अमृत* है।" इसी की रक्षा करने से अर्थात् धारण करने से मनुष्य अजर अमर होता है। भीष्म-पितामह इसी संजीवनी शक्ति के कारण अमर (यानी अकाल मे मृत्यु न पाने वाले) और इतने सामर्थ्य संपन्न हुए थे। यदि हम भी इसकी रक्षा करें अर्थात् वीर्य रोक कर ब्रह्मचर्य धारण करेंगे तो हम भी वैसे ही प्रभावशाली और उन्नतिशील बन सकते हैं। क्योंकि वीर्य रक्षा ही आत्मोद्धार का रहस्य है और इसी में जीवमात्र का जीवन है।

इस ग्रन्थ में वीर्यरक्षा सम्बन्धी जो अनूठे और स्वानुभूत नियम बतलाये गये हैं वे बहुत ही अनमोल हैं। स्वतः अनुभव किये होने के कारण वे अत्यन्त ही सिद्ध हैं—रामबाण हैं—कभी भी निष्फल होने वाले नहीं है केवल नियम ही भर पढ़ने से मनुष्य वीर्य रक्षा करने मे निःसन्देह समर्थ हो सकता है, परन्तु यदि वह इस ग्रन्थ को "आद्योपान्त" पढ़ लेगा तो वह उन नियमों का मर्म भली भाँति समझ जायगा और उनमें वीर्य रक्षा के लिये एक अद्‌भुत जोश पैदा होगा, जिससे वह उन्नति अवश्य करेगा। आप स्वयं अनुभव करके देख लीजिये।

क्या तुम जीवित रहना चाहते हो तब फिर तुम्हें अवश्य ही वीर्य के नाश से बचना होगा और इस ग्रन्थ मे दिये हुये नियमों के अनुसार

---

*शास्त्र में अमृत का रूप 'शुभ्र' वर्णन किया है।

मन, क्रम वचन से चलना होगा। जो मनुष्य इन नियमों के अनुसार केवल दो ही साल तक चलेगा उसका जीवन प्रवाह बिल्कुल ही बदल जायगा, शरीर और मन में अद्भुत परिवर्तन होगा, पापात्मा भी निःसंशय पुण्यात्मा बन जायगा! व्यभिचारी भी ब्रह्मचारी बन जायगा!! और दुर्बल भी सिंह तथा दुरात्मा भी साधु महात्मा बन सकेगा!!

पर हाँ, नियमों को किसी कारण तोड़ना न होगा! उन्हें दृढ़ता के साथ निबाहना होगा। यदि कोई जीवन-पर्यन्त इन नियमों के अनुसार चले तो फिर कहना ही क्या है! वह इस मृत्यलोक में ही देवता के तुल्य पूजनीय बन जायगा, इसमे कोई सन्देह नही।

इस ग्रन्थ में दिये ब्रह्मचर्य-पालन के नियम अत्यन्त ही सरल व सुलभ है। उनमें एक कौड़ी का खर्च नहीं है। जैसे हम पालन कर रहे हैं वैसे आप भी पालन कर सकते हैं। यदि दिल से निश्चय करलो तो क्या नहीं हो सकता? Resolution is victory अर्थात निश्चय ही बल है और निश्चय ही फल है!

प्रत्येक मनुष्य में ईश्वरीय शक्ति बास कर रही है। दया, क्षमा, शान्ति, परोपकार, भक्तिप्रेम, वीरता, स्वतंत्रता, सत्य और कुकर्म से अरुचि इन सब के अंकुर हृदय में रक्खे हुए हैं, चाहे उन्हें सीच कर बढ़ाओ चाहे सुखा दो।

परमात्मा सबको सुबुद्धि प्रदान करे और उनका उद्धार करे!

सब का नम्र बन्धु—
शिवानन्द

ॐ! ॐ!! ॐ!!!



श्रीमत् स्वामी शिवानन्द महाराज,

आश्रम-वरूड़, (जि० अमरावती)

P. O.-WARUD. (Dist. Amraoti)

ॐ तत्सत्

ब्रह्मचर्य ही जीवन है

१—ब्रह्मचर्य की महिमा

न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं तपोत्तमम्।

ऊर्ध्वरेता भवेद् यस्तु स देवो नतु मानुषः ॥ १ ॥

भगवान् कैलाशपति शंकर कहते हैं:—"ब्रह्मचर्य अर्थात् वीर्य धारण यही उत्कृष्ट तप है। इससे बढ़ कर तपश्चर्या तीनो लोकों मे दूसरी कोई भी नहीं हो सकती। ऊर्ध्वरेता पुरुष अर्थात् अखंड वीर्य का धारण करने वाला पुरुष इस लोक मे मनुष्य रूप में प्रत्यक्ष देवता ही है।"

अहा हा! क्या ही महान् इस ब्रह्मचर्य की महिमा है। परन्तु आज हम इस मानवता को भूल कर नीचता की धूलि मे दास्यभाव से विचरण कर रहे हैं। कहाँ हमारे वीर्यवान, सामर्थ्य-संपन्न पूर्वज और कहाँ हम उनकी निर्वीर्य और पद-दलित दुर्बल सन्तान! ओफ! कितना यह आकाश पाताल का अन्तर हो गया है! हमारा कितना भयंकर पतन हुआ है? इसमे तनिक भी सन्देह नहीं है कि हमारा यह जो भीषण पतन हुआ है इसका मुख्य कारण एकमात्र

हमारे "ब्रह्मचर्य का ह्रास" ही है। ब्रह्मचर्य के नाश से ही हमारा सम्पूर्ण सत्यानाश हो गया है। हमारा सुख, आरोग्य, तेज, विद्या बल, सामर्थ्य, स्वातन्त्र्य और धर्म सम्पूर्ण हमारे ब्रह्मचर्य के ऊपर ही सर्वथा निर्भर हैं। ब्रह्मचर्य ही हमारे आरोग्य मन्दिर का एक मात्र आधारस्तम्भ है। आधारस्तम्भ के टूटने से जैसे सम्पूर्ण भवन ढह जाता है, वैसे ही वीर्यनाश होने से सम्पूर्ण शरीर का भी नाश अति शीघ्र हो जाता है। जैसे जैसे हमारे ब्रह्मचर्य का नाश हो जाता है, वैसे वैसे हमारे स्वास्थ्य का भी नाश हो जाता है, । "मरणं विन्दुपातेन जीवन विन्दु धारणात्" यह भगवान शंकर का अमिट सिद्धान्त है। वीर्य को नष्ट करने वाला पुरुष कभी बच नहीं सकता और वीर्य को धारण करने वाला कभी अकाल में मर नहीं सकता। तत्वतः व वस्तुतः ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है। ब्रह्मचर्य ही के अभाव से हम किसी अवस्था में सुखी और उन्नत नहीं हो सकते। ब्रह्मचर्य ही हमारे इस लोक व पर लोक के सुख का एक मात्र आधार है। यही नहीं किन्तु ब्रह्मचर्य ही हमारे चारों पुरुषार्थों का मूल है—मुक्ति का प्रदाता है। वीर्य अत्यन्त अनमोल वस्तु है। इसी वीर्य के बल पर मनुष्य देवता बनता है और उसके नाश से यह पूर्ण पतित बन जाता है। बिना ब्रह्मचर्य धारण किये हुए कोई भी पुरुष कदापि श्रेष्ठ पद को प्राप्त नहीं कर सकता। वीर्य-भ्रष्ट पुरुष कदापि पवित्रात्मा, धर्मात्मा व महात्मा नहीं हो सकता। बिना ब्रह्मचर्य के प्रत्यक्ष इन्द्र भी तुच्छ और पददलित हो सकता है। तब फिर सामान्य मनुष्यों की बात ही क्या है? अतः ब्रह्मचर्य ही, हमारी सम्पूर्ण विद्या, वैभव और सौभाग्य का आदि कारण है! ब्रह्मचर्य ही हमारी

हस्तमैथुन को अङ्गरेजी में (Masturbation) मास्टरबेशन कहते हैं। कोई इसे मुष्टमैथुन, हस्त-क्रिया अथवा आत्म-मैथुन भी कहते हैं। हस्थमैथुन से इन्द्री की सब नसे ढीली पड़ जाती हैं। फल यह होता है कि स्नायुओं के दुर्बल होने से जननेन्द्रिय टेढ़ा, लघु व ढीला पड़ जाता है। मुख की ओर मोटा और जड़ की ओर पतला पड़ जाता है, इन्द्री पर एक नस होती है वह उभर आती है और मुँह के पास बाई ओर कंटियों की तरह टेढ़ी बन जाती है। यह नितान्त नपुंसकता का चिन्ह है। ऐसे एक बालक को हमने स्वयं देखा है। नस-दौर्बल्य से बार बार स्वप्न-दोष होने लगता है। सामान्य कामसंकल्प से ही अथवा शृङ्गारिक वर्णन, गायन के दृश्य मात्र से ही ऐसे पतित पुरुष का वीर्य नष्ट होने लगता है। उसका वीर्य पानी की तरह इतना पतला पड़ जाता है कि स्वप्न-दोष के बाद वस्त्र पर उसका चिन्ह तक नही दिखाई देता। इन्द्री में वीर्य धारण करने की शक्ति नही रह जाती। ऐसा पुरुष स्त्री-समागम के सर्वथा अयोग्य बन जाता है।

शरीर के भीतर 'मनोवहा' नामक एक नाड़ी है। इस नाड़ी के साथ शरीर की सम्पूर्ण नाड़ियो का सम्बन्ध है। काम-भाव जागृत होते ही ये सब नाड़ियाँ काँप उठती हैं और शरीर के पैर से सिर तक के सब यंत्र हिल जाते हैं, फिर रक्त का व सम्पूर्ण शरीर का मथन होकर वीर्य उनसे भिन्न होकर नष्ट होने लगता है जिससे धातु-दौर्बल्य, प्रमेह, स्वप्न-मेह मधुमेहादि कठिन रोग शरीर मे घर कर लेते हैं।

शरीर के खून मे एक सफेद (White co pusc'e) और दूसरे लाल (Read corpuscle) कीट होते हैं। सफेद कीटों

मे रोगो के कीटो से लड़ने की शक्ति होती है। वीर्य जितना ही पुष्ट व अधिक होता है उतने ही ये शुभ्र कीट महान् बलवान होते है और विष को पचा डालने की शक्ति रखते हैं। परन्तु ज्यो ही वीर्य क्षीण होता है त्योही ये कीट भी दुर्बल बन कर हैजा, प्लेग, मलेरिया के कीटाणुओ से दब जाते हैं और फिर मनुष्य भी काल के गाल मे प्रवेश करता है। ये वीर्यनाश के ही दारुण फल हैं।

हस्तमैथुन से जो वीर्यनाश किया जाता है उससे शरीर और दिमाग के समस्त स्नायुओं पर बड़ा भारी धक्का पहुँचता है। जिससे पक्षाघात, ग्रन्थिवात, सन्धिवात, अपस्मार-मृगी और पागलपन आदि भीषण रोगों की उत्पत्ति होती है। व्यभिचार तो सर्वदा निन्द्य है ही, परन्तु उससे भी महातिनिंद्य यह हस्तमैथुन का कर्म है। हस्तमैथुन द्वारा वीर्य के निकलने से कलेजे में विशेष धक्का लगता है, जिससे क्षय, खांसी, श्वास, यक्ष्मा और 'हार्ट डिज़ीज़" नामक महा भयानक हृदय रोग हो जाते हैं। हृद्रोग से ऐसे अभागे मनुष्य की कौन से समय मे मृत्यु होगी इसका कुछ भी निश्चय नहीं होता। अकाल ही मे यह मृत्यु को प्राप्त हो जाता है। मस्तिष्क पर तो बिजली का सा धक्का लगता है। हस्तमैथुन से सिर फौरन हलका और खाली पड़ जाता है। स्मृति (याददास्त) सु-बुद्धि प्रतिभा सभी चौपट हो जाते हैं और अन्त में ऐसा नष्ट-वीर्य पुरुष पागल सा बन जाता है। पागल-खानो मे सौ मे ९५ आदमी व्यभिचार और हस्तमैथुन के ही कारण पागल बने होते हैं। यही हालत अपनी स्त्री से अति रति करने वालो की भी हुआ करती है।

टारेन्टो के डाक्टर वर्कमान कहते हैं—"सैकड़ो पागलखानो की जांच करने पर हमे यही ज्ञात हुआ कि जिनको हम आप नीति-

भ्रष्ट अशिक्षित व मूर्ख समझते हैं उनमे नही, किन्तु धर्म से व स्वच्छता से रहने वाले शिक्षित लोगो मे ही यह हस्तमैथुन का रोग विशेष-रूप से फैला हुआ है।" खेतों मे शारीरिक परिश्रम करने वाले मूर्खों मे नही किन्तु शहरो के पुस्तक-कीट बने हुए नवयुवको और आदमियो में ही यह घृणित रोग विशेष फैला हुआ है। माता-पिता इस भीतरी कारण को नहीं जानते। वे समझते हैं कि परिश्रम की अधिकता से ही बालको की ऐसी दुर्दशा हुई है। मतिष्क कमजोर होते ही आंखो की ज्योति और कान व दांत की शक्ति भी कमजोर हो जाती है। बाल झड़ने और पकने लगते हैं। राजा के घायल होते ही जैसे संपूर्ण सेना एक-बारगी घबड़ा जाती है, उसी प्रकार वीर्यरूपी राजा को आघात पहुँचते ही शरीर की इन्द्रियरूपी सेना एकबारगी अस्वस्थ व कमजोर हो जाती है। आंख, कान, नाक, जिह्वा, वाणी, पैर, त्वचा, आंतें और मलमूत्रेन्द्रिय अपना काम करने मे असमर्थ हो जाती हैं, फिर तो ऐसे पुरुष का बहुत जल्द नाश होता ही है।

हस्तमैथुन से सम्पूर्ण शरीर पीला, ढीला, फीका, दुर्बल व रोगी बन जाता है। मुख कान्ति-हीन व पीला पड़ जाता है। ऐसा पुरुष जीवित रहते हुये भी मुर्दा होता है। हाय! जिसे विषयानन्द को कामी लोग ब्रह्मानन्द से बढ़ कर समझते हैं, वह विषयानन्द भी ऐसे पतित पुरुष ज्यादा दिन तक नही भोग सकते। इन्द्रिय दुर्बलता के और अन्यान्य रोगो के कारण वे गार्हस्थ्य सुख भी नही भोग सकते। उनकी सन्तानोत्पादन शक्ति नष्ट हो जाती है, जिससे उनकी स्त्रियाँ वन्ध्या बनी रहती हैं। अथवा सन्तान हुई तो कन्या ही कन्या होती है। ऐसे लोग काम के मारे बेकाम बन जाते हैं। सन्तति सुख से वे

हाथ धो बैठते हैं। उनकी स्त्रियों को भी सन्तोष नहीं होता है। फिर वे व्यभिचार करने लगती हैं। स्त्रियों के बिगड़ने से सन्तान भी दुःसाध्य होती है व अधर्म की वृद्धि होती है। अधर्म के फैलते ही घर मे व देश में दारिद्रय, अकाल व अशान्ति आदि फैलते हैं। फिर सुख की आशा कहाँ ? अन्त में सब कुल नरक गामी होता है। (गीता अ० १ ला श्लोक ४१ से ४४ देखो) इस महापाप के मूल कारण व भागी दुराचारी पुरुष ही होते हैं।

हाय! यह बड़ा ही अधर्म और दुष्ट कर्म है। जिस अभागे को इसके करने का एक बार भी दुर्भाग्य प्राप्त हुआ तो धीरे-धीरे यह 'शैतान" हाथ धोकर उसके पीछे पड़ जाता है, यहाँ तक कि प्राण बचना भी मुश्किल हो जाता है। ऐसे पुरुष इस महा-निन्द्य कुटेव के पूर्ण गुलाम बन जाते है। दुर्बल चित्त के कारण इच्छा करने पर भी वे संयम नहीं कर सकते। हजारो प्रतिज्ञायें करने पर भी एक भी प्रतिज्ञा पूरी नहीं होने पाती। विषयों के सामने आते ही सभी प्रतिज्ञायें ताक पर धरी रह जाती हैं। इस प्रकार वीर्य को नष्ट करने मे मनुष्य का मनुष्यत्व लोप हो जाता है और उसका जीवन उसी को भारस्वरूप मालूम होने लगता है। आबोहवा का परिवर्तन थोड़ा भी सहन नहीं होता। हर समय सर्दी गर्मी मालूम होने लगती है जुकाम, सिर-दर्द और छाती मे पीड़ा होने लगती है। ऋतुओ के बदलते ही उसके स्वास्थ्य मे भी फर्क होता है और अन्यान्य रोग उत्पन्न हो जाते हैं। देश मे जब कभी बीमारी फैलती है तब सब से पहले ऐसा ही पुरुष बीमार पड़ता है और अक्सर वही काल का शिकार बनता है।

हा ! ऋषि-सन्तानों के दिव्यनेत्र व ज्ञान नेत्र सब नष्ट हो गये हैं और उनको अब उपनेत्र के विना देखना भी मुश्किल हो गया है। अज्ञान की घनघोर घटा भारत-आकाश को चारो ओर से आच्छन्न कर रही है। आर्य-सन्तान आज पूर्णतया तेजोहीन व गुलाम वन कर भारत-माता का मुख कलङ्कित कर रही है! हा !.शोक !! शोक !!!

बस अब हम इससे अधिक वर्णन करना नहीं चाहते। केवल वीर्य भ्रष्टता के प्रमुख चिन्ह ही कह कर इस विषय को समाप्त करते हैं जिससे कि लोग पतित वालक, वालिका, व स्त्री-पुरुष को फौरन पहचान सकें।

वीर्यनाश के मुख्य लक्षण

(१) काम पीड़ित वीर्यघ्न (वीर्य को नष्ट करने वाला) बालक वड़े आदमियो को तरफ आँख से आँख मिलाकर नहीं देख सकता। किसी अपराधी की तरह शर्मिंदा होकर नीचे देखता है अथवा मुँह छिपाना चाहता है।

(२) वहुत से चालाक या धूर्त लड़के झूठे ही छाती निकाल कर समाज में इतस्ततः ऐंठते हुए अकड़ कर घूमा करते हैं। वे जरूरत से अधिक ढीठ वन जाते हैं, कारण यह कि ऐसा करने से उनके दुर्गुण छिप जायेंगे और लोगों की दृष्टि में वे निर्दोष जँचेंगे।

(३) उसका आनन्दमय व हँसमुख चेहरा दुखी व उदास वन जाता है। सूरत रोनी वन जाती है। प्रसन्न-स्वभाव नष्ट होकर चिड़चिड़ा, क्रोधी व रुक्ष (रूखा) वन जाता है। चेहरा फीका, पीला व मुर्दे की तरह निस्तेज बन जाता है।

(४) गालों पर की पहले की वह गुलाबी छटा नष्ट होकर झाईं पड़ने (काले दाग पड़ना) लगती है। यह अत्यन्त वीर्यनाश का निश्चित लक्षण है।

(५) आँखें व गाल अन्दर धँस जाते है और गाल की हड्डियाँ खुल जाती हैं।

(६) बाल पकने, व झड़ने लगते है। मूछें पीली व सुर्ख यानी लाल बन जाती हैं। बारह बर्ष के उपरान्त बाल का सफेद होना वीर्यनाश का स्पष्ट लक्षण है।

(७) कोई भी रोग न रहते हुए अकाल ही मे वृद्ध पुरुष की तरह जर्जर, दुर्बल व ढीले बनना, किसी अच्छे काम में दिल न लगना व नाताकत बनना तथा थोड़े ही परिश्रम से व दौड़ने से हाँफने लगना और मृतपिण्ड की तरह उत्साह-हीन बनना; दैनिक काम करना भी अच्छा न लगना; सामान्य से सामान्य काम भी कठिन जान पड़ना।

(८) चित्त मे कुचिन्ताओ का बढ़ना। थोड़े ही डर से छाती मे बेहद धड़कन आना तथा भयभीत हो जाना। थोड़ा सा भी दुःख पहाड़ सा मालूम होना।

(९) बार बार झूठी ही अस्वाभाविक भूख लगना अथवा भूख का मन्द पड़ जाना, यह भी वीर्यनाश का प्रमुख चिन्ह है। अपच और मलबद्धता (कब्जियत) इसका निश्चित परिणाम है। चटपटे मसालेदार पदार्थ खाने मे रुचि रखना।

(१०) नींद का न आना; यदि आई तो ऐसी आना जैसी कुम्भकरण की निद्रा। उठते समय महा आलस्य व निरुत्साह मालूम करना और आंखो का भारी पड़ना।

(११) रात्रि मे स्वप्नदोष होना, यह पापी वा कामी मन का पूर्ण लक्षण है।

(१२) वीर्य का पानी जैसा पतला पड़ना और पेशाव के समय वीर्य का बूँद बूँद बाहर निकलना, यह भी हस्तमैथुन का एक मुख्य चिन्ह है। इसका अन्तिम भयानक परिणाम पुरुषत्व का नाश अर्थात् नपुँसकता है।

(१३) बार बार पेशाव होना तथा गरमी, परमा, प्रमेहादि उग्र रोग होना।

(१४) हाथ पैर और शरीर के पोर-पोर मे (सन्धि मे) दर्द मालूम होना, हाथ पैरो मे शिथिलता, जड़ता व सनसनी उत्पन्न होना तथा उनका मुर्दे की तरह ठण्डा पड़ जाना।

(१५) तलवे तथा हथेलियो का पसोजना, यह वीर्य-भ्रष्टता का मुख्य लक्षण है।

(१६) हाथ पैर मे कम्पन मालूम होना, (हाथ मे पकड़ा हुआ कागज व कोई वस्तु हिलने लगना, हाथ काँपना)

(१७) नाटक, उपन्यास आदि शृंगारिक किताबें तथा चित्र पढ़ने व देखने की अत्यन्त रुचि रखना।

(१८) स्त्रियो मे बार बार आना जाना; निर्लज्जता से गीध व ऊँट की तरह सर उठा कर या घुमाकर किंवा चोर-दृष्टि से छिपकर स्त्रियो की तरफ देखना।

(१९) चेहरे पर पिटिका (मुहरसा) उभड़ना। यह पापी वा कामी मन का पूर्ण लक्षण है।

(२०) किसी समय ऊपर उठते समय एकाएक दृष्टि के सामने अंधेरा छा जाना तथा मूर्छा आ जाने से नीचे गिर पड़ना। स्मरण शक्ति का ह्रास होना। देखे हुये स्वप्न का याद न आना। रखी हुई वस्तु का स्मरण न होना और कण्ठ की हुई कविता या पाठ भी भूल जाना और मानसिक दुर्बलता का बढ़ जाना।

(२१) आबोहवा का परिवर्तन न सहा जाना।

(२२) चित्त का अत्यन्त चंचल, दुर्बल कामी व पापी बनना और कोई भी प्रतिज्ञा पूरी न कर सकना तथा सब काम अधूरे ही करके छोड़ देना। एक भी अच्छा काम पूर्ण न करना, पर कुकर्म प्रयत्न पूर्वक पूरा करना। गिरगिट की तरह सदा विचार व निश्चय बदलते रहना और सदा मन मलीन व अपवित्र बने रहना।

(२३) दिमाग में गर्मी छा जाना। नेत्रों में जलन उत्पन्न होना व नेत्रों में पानी बहने लगना।

(२४) क्षण ही में रुष्ट वा क्षण ही में तुष्ट होना।

(२५) माथे मे, कमर मे, मेरुदण्ड में और छाती मे बार बार दर्द उत्पन्न होना।

(२६) दाँत के मसूड़े फूलना। मुख से महान् दुर्गन्धि का आना तथा शरीर से भी* बदबू निकलना। वीर्यवान् के शरीर से सुगन्धि निकलती है। अतः दाँत को बिलकुल साफ रखना चाहिये।

(२७) मेरुदन्ड का झुक जाना; फिर हर समय झुककर बैठना।

---

* दुर्गन्धो भोगिनो देहे जायते बिन्दुसंक्षयात्

शिवदास वामन

(२८) वृषण की वृद्धि होना तथा उनका विशेष लटक जाना।

(२९) आवाज की कोमलता नष्ट होकर आवाज मोटा, रूखा, अप्रिय बन जाना।

(३०) छाती का दुर्भग हो जाना अर्थात् छाती पर का अंतर गहरा और विस्तृत बन जाना, और छाती की हड्डियाँ दीखना।

(३१) नेत्र रूपी चन्द्र-सूर्य को ग्रहण लगना। नाक के कोने में प्रथम कालिमा छा जाती है, फिर बढ़ते बढ़ते आँखों के चतुर्दिक ग्रहण लग जाता है अर्थात् चारो ओर से नेत्र काले पड़ जाते हैं। यह अत्यन्त वीर्यनाश का बड़ा भयानक और भीषण चिन्ह है।

(३२) किसी बात में कामयाबी न होना तथा सर्वत्र निन्दित व अपमानित बनना यह वीर्यनाश की पूरी निशानी है। सन्तति सम्पत्ति का धीरे धीरे नाश होना, अधर्म, व्यभिचार व पाप का बढ़ना, आयु का घटजाना; वेदशास्त्राज्ञाओं को कुछ भी न मानना और अपनी ही मनमानी करना, अर्थात्, "विनाश काले विपरीत बुद्धि" इन न्याय से सब उलटी ही बातें करना यह गुलामी के खास चिन्ह हैं। सम्पूर्ण अपयश, दुख व गुलामी का कारण एक मात्र वीर्य का नाश ही है।

(३३) अन्त मे कभी कभी दुःख और पश्चाताप के मारे आत्महत्या करने का विचार करना। इति प्रमुख चिन्हं।

४—माता पिताओं का कर्तव्य

प्रत्येक माता, पिता, गुरु, बन्धु, तथा मित्र का सबसे प्रथम

कर्तव्य अब यही होना चाहिये कि यदि उपर्युक्त लक्षणों में कोई भी एक दो लक्षण पुत्र-पुत्री और शिष्यों में दिखाई दे तो फौरन इनके सामने पाप के परिणाम का भीषण चित्र तथा ब्रह्मचर्य की श्रेष्ठ महिमा स्पष्ट शब्दों मे रखे। इसमें लज्जा, संकोच करना तथा अपमान समझना मानों अपनी सन्तान का पूर्ण नाश ही करना है। "शरीर व्याधि मन्दिरम्" तब ही बनता है जब कि मनुष्य ब्रह्मचर्य के प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करता है। अतः उन्हें उन नियमों का अवश्य ज्ञान करा देना चाहिये। माता, पिता व गुरु ब्रह्मचर्य का पूर्ण स्पष्ट वर्णन करने में लजाते हैं। परन्तु यह उनकी भारी भूल एवं मूर्खता है। अपने पर बीती हुई दुर्घटनाओं को, उनके दुष्परिणाम माता-पिता तथा गुरुजनों को आज भी उसकी मर्जी के विरुद्ध भोगने पड़ रहे हैं, लड़कों से साफ़ साफ़ कहें और उनसे बचे रहने के लिये अपने अनुभूत इलाज को स्पष्ट बतलायें अथवा यह जीवन पथप्रदीप ग्रन्थ अपने प्रिय बालकों, शिष्यों अथवा मित्रों के हाथ में रख दें जिससे उनका कर्त्तव्यमार्ग उन्हें साफ़ दिखाई दें।

कई लोग यह समझते हैं कि यदि बालकों के सामने ब्रह्मचर्य की रक्षा के हेतु हस्तमैथुन, शिशुमैथुनादि महानिन्द्य बुराइयों का वर्णन करें. तो वे यदि न भी जानते होंगे तो इन दुर्गुणों को जान लेंगे, परन्तु यह धारणा बिल्कुल वृथा व नाशकारी है। यदि आप न कहेंगे तो बालक कुसंगों में पड़ कर दूसरों से अवश्य ही उपर्युक्त दुर्गुण सीख लेंगे। परन्तु बुराइयों का तीव्र निषेध व ब्रह्मचर्य की उज्वल महिमा आप वर्णन करेंगे तो आपके बालक अवश्य ही सदाचारी व

ब्रह्मचारी बनेंगे ऐसा पूर्ण विश्वास रक्खो। गन्दगी या गड्ढे के ढांकने के बनिस्बत उससे बचे रहने का ज्ञान करा देना ही बुद्धमानी व सुरक्षितता है और यही माता-पिता तथा गुरुजनों का पवित्र कर्तव्य है। यदि गुरुजन अच्छे अच्छे कामो द्वारा अच्छे ढङ्ग से बालक-बालिकाओ को ब्रह्मचर्य की केवल पन्द्रह मिनट स्कूलो मे या घर ही पर बढ़िया शिक्षा दें, तो क्या ही अच्छा हो ? हम पूर्ण विश्वास से कह सकते हैं कि भारत का इससे अति शीघ्र उद्धार हो सकता है। अतः माता पिताओ ! सावधान !!

५—वैद्य व डाक्टर

माता पिता तथा गुरुजनो की लापरवाही के कारण कई अच्छे बालक कुसंग मे पड़कर बिगड़ जाते हैं। वीर्य-नाश व व्यभिचार के कारण वे अनेकानेक दारुण रोगो स आक्रान्त हो जाते हैं; फिर वे वैद्य व डाक्टरों के मकान व दुकान छिपे-छिपे ढूँढ़ने लगते है। कोई मदनमंजरी पिल्स, धातुपुष्टि की गोलियाँ वीर्यगटिका, नपुंसकारिघृत, कोई जड़ी, बूटी लेह पाक, चूर्ण आदि दूर दूर से मँगवाते हैं और बेचारे लाभ की जगह और भी तन से, मन से व धन से बर्बाद हो जाते हैं; इसका कारण यह है कि जितनी धातु-पौष्टिक औषधियाँ होती है वे सब कामोत्तेजक होती हैं; उनके सेवन से शरीर मे यदि कुछ ताकत भी दीख पड़ती हो तो केवल मनुष्य की भावना तथा उस औपधि के साथ खाये हुये दूध मलाई आदि का प्रभाव है। ससार मे ऐसा कोई भी वैद्य समथ नही है जो दवादर्पन द्वारा वीर्यहीन को वीर्यवान अर्थात ब्रह्मचारी बना सकता हो। यदि कोई

ऐसा कहे तो उसकी धृष्ठता एव मूर्खता है। एक मात्र शुद्ध मन ही मनुष्य को ब्रह्मचारी एवं वीर्य धारण करने के लिये समर्थ बना सकता है। दवा-दर्पण कदापि नही, इनसे तो वीर्य का और भी नाश होता है।

आजकल जिसे देखो वही वैद्य बन बैठा है 'बूढ़ा भी जवान हो गया' 'मुर्दा भी जिन्दा हो गया' 'अजब ताकत की दवा' ऐसे ऐसे झूठे विज्ञापन का मोह-जाल फैला कर वेश्याओं की तरह बालक बालिकाओ को तन, मन, धन से व प्राण से ये वैद्य बरबाद कर रहे हैं। प्यारे भाइयो, ऐसे स्वर्थान्ध वैद्यो से बचे रहो। सुयोग्य वैद्यों तथा माता पिता व गुरुजनों के सामने अपने रोग का स्पष्ट वर्णन करके उनसे उचित सलाह लो। बहुत सी औषधियाँ अन्य रोगो के लिये भी दिव्य गुणकारी होती हैं; परन्तु एकमात्र विशुद्ध मन सम्पूर्ण ससार में वीर्य रक्षा के लिये दिव्यौषधि है। अन्य सब उपाय वृथा व आनु-षंगिक है।

जब रोगियों के बारे में वैद्यों का कुछ भी वश नहीं चलता तो अन्त मे जल-वायु परिवर्तन के लिये ही उन्हे सलाह दी जाती है; परन्तु उसके पहले वे रोगियों को खूब लूट लेते हैं। सचमुच शुद्ध वायु, शुद्ध जल, शुद्ध व पवित्र भूमि, विपुल प्रकाश व विपुल आकाश बस ये ही इस लोक के पंचामृत हैं। इसी का सेवन करने से हमारे पूर्वज ऋषि-मुनि इतने दीर्घायु, आरोग्य-सम्पन्न, ज्ञानी, पवित्र-मानस व सामर्थ्य-सम्पन्न होते थे। यदि हम भी इसी "पञ्चामृत" का यथेष्ट सेवन रोज़ नियम पूर्वक किया करेंगे, तो हम भी उनके समान निःसन्देह श्रेष्ठ बन जायँगे।

ब्रह्मचर्य्य व आरोग्य

'धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।
रोगाः तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ॥१॥

एक मात्र आरोग्य ही चारों पुरुषार्थों का सर्वोत्तम मूल है और रोग उन चारों को नष्ट भी कर डालते हैं, यही नहीं किन्तु जीवन को भी अकाल ही में चिन्ता और चिता पर चढ़ा देते हैं।

सच है रोगी पुरुष किसी काम का नहीं होता। वह सब के लिये बोझ स्वरूप हो जाता है। रोगी संसार और परमार्थ दोनों में नालायक बना रहता है। रोगी मनुष्य के लिये सब संसार शुन्य बन जाता है। उसके लिये भोग-विलास की सम्पूर्ण चीजें भी दुखदायी बन जाती हैं। रोगी पुरुष चाहे राजभवन में रहे चाहे हिमालय जाय—कहीं भी सुखी नहीं हो सकता। उनकी रोनी सूरत तब ही मिट सकती है कि वह या तो मिट्टी में मिल जाय अथवा प्रकृति के अनुसार पुनः शुद्ध बर्ताव करने लग जाय।

निसर्ग के राज्य में मूलतः प्रत्येक प्राणी निस्सीम निरोग, परम सुन्दर सब प्रकार से पूर्ण तथा अव्यंग पैदा होता है, परन्तु स्वयं लोग ही अपने दुष्कृतियों द्वारा अपने दिव्य स्वरूप को, बढ़िया आरोग्य को और सुडौल शरीर को बिगाड़ डालते हैं। "जो जस करइ सो तस फल चाखा" यह अमिट सिद्धांत है। सम्पूर्ण विश्व में ऐसी कोई भी शक्ति नहीं है कि जो हमें हमारी इच्छा के विरुद्ध रोगी या निरोगी बना सकती हो। गिद्ध चील, कव्वे वगैरह उसी स्थान पर जाते हैं, जहाँ पर कोई सड़ा जानवर पड़ा रहता है, उसी तरह रोग, शोक और दुख उसी

शरीर में प्रवेश करते हैं जहाँ पर उनका खाद्य उन्हे मिलता है। आजकल के ब्राह्मण किसी मरे हुए बड़े सेठ के यहाँ जैसे फौरन विना वुलाये दौड़े आते हैं; वैसे ही रोग, शोक दुःखादि भी नष्ट वीर्य पुरुप के यहाँ फौरन चले आते हैं। परन्तु आरोग्य, सुख, शान्ति, समृद्धि, आनन्द इनका हाल ऐसा नही है, वे वड़े ही मानी हैं। दुराचारी, व्यभिचारी पुरुषों से वे कोसो दूर रहते हैं केवल सदाचारी ब्रह्मचारी पुरुपो के ही यहाँ वे वास करते हैं, ब्रह्मचारी पुरुपो को कोई भी रोग नही सता सकता। प्लेग, कालरा भी उनका कुछ नहीं कर सकते। सब कोई दुर्वलो को ही मारते हैं, वलवान को कोई सता नही सकता।' 'दैवो दुर्वल घातकः।'' वस यही प्रकृति का कायदा है। अतः हमको अव सव तरह से वलवान ही वनना होगा, क्योकि वलवान ही राजा है, चाहे वह भले ही निर्धन हो। रोगी पुरुष को राजा होने पर भी भिखारी और पूर्ण अभागा समझना चाहिये। "तन्दुरुस्ती हजार नियामत है।" भोगी पुरुष सदा रोगी ही वना रहता है, वह कभी भी योगी यानी सुखी नहीं हो सकता, वह सदा वियोगी अर्थात दुःखी ही वना रहता है। व्यभिचारी पुरुप कदापि निरोग और वलवान नहीं हो सकता। एक मात्र वीर्यवान् ही वलवान् आरोग्यवान्, भक्त और भाग्यवान हो सकता है। वीर्यनष्ट पुरुप सदा रोगी, दुखी, पापी और अभागा ही वना रहता है। उसका उद्धार फिर से वीर्यधारण किये विना सात जन्म में भी होना असम्भव है।

संसार मे तीन वल हैं—एक शरीरवल, दूसरा ज्ञानवल और तीसरा मनोवल। इन तीनो व्रतो मे मनोवल अर्थात् आत्मवल सब से श्रेष्ठ वल है। वगैर आत्मवल के और सव वल वृथा है।

बाहुबल, सैन्यबल, द्रव्यबल, नीतिबल, मतिबल, धृतिबल, निश्चय बल, चारित्र्यबल. धर्मबल, ब्रह्मबल वगैरह जितने बल संसार मे मौजूद है, सब इन्ही तीनो बलो के अन्तर्गत हैं। इनमे सबसे पहिली सीढ़ी 'शरीर-बल की है। बग़ैर निरोग शरीर के ज्ञानबल और आत्म-बल प्राप्त नही हो सकते। शरीर बल ही हमारे सम्पूर्ण बलो का एक मात्र मूलाधार है। अतएव हमे व्यायाम और ब्रह्मचर्य द्वारा सबसे प्रथम शरीर सुधार अवश्य कर लेना चाहिये।

आज हमे भारत के उत्थान के लिये आत्मबल अर्थात् चरित्र बल की तो मुख्य आवश्यकता है ही, परन्तु उसके साथ ही साथ शारीरिक बल और ज्ञानबल की भी अत्यन्त अनिवार्य रूप से आवश्यकता है। शरीर-बल न होगा तो हम ससार-संग्राम में विजय प्राप्त नही कर सकेंगे। दुर्बलता के कारण हम दूसरों के तथा काम क्रोध रोगादि वैरियो के सदा दास ही बने रहेंगे। हमारे घर मे यदि कोई जबरदस्ती से घुस गया हो तो उसे बाहर घसोट कर ले जाने के लिये हम मे शरीर-बल का ही होना परम इष्ट है। बग़ैर शरीरबल के वह डाकू खुशीसे बाहर नही निकलेगा। अतः, शरीरबल प्राप्त करना सबसे प्रथम ध्येय होना चाहिये। क्योंकि शरीरबल ही सब ध्येयो का मुख्य आधार है। बग़ैर शरीर सुधार के हम किसी अवस्था मे सुखी और स्वतंत्र नहीं हो सकते और न किसी काम मे सिद्धि ही प्राप्त कर सकते हैं। शरीर रोगी होने पर संसार का कोई भी पदार्थ व व्यक्ति हमे कभी सुखी व शान्त नही बना सकता। केवल हम ही अपने को एकमात्र सुखी स्वतंत्र और शान्त बना सकते हैं। अतएव शरीर सुधार हमारा प्रथम लक्ष्य होना चाहिये। क्योंकि यही चारों पुरुषार्थों का मुख्य मूल है; और इसी मे हमारी मुक्ति किंवा स्वतंत्रता भरी हुई है।

"Sound mind in a sound body" यानी "शरीर सुखी और पुष्ट है तो आत्मा भी सुखी और पुष्ट है और शरीर दुखी और दुर्बल है तो आत्मा भी दुखी एवं दुर्बल है," यही प्रकृति-शास्त्र का नियम है। शरीर निरोग होने पर हमारी आत्मा भी अत्यन्त निर्मल, बली और सामर्थ्य-संपन्न बन जाती है। रोगी शरीर में आत्मा की उन्नति का होना कठिन है। अतएव प्रकृति के नियमानुसार चलकर सदाचरण द्वारा ब्रह्मचारी बन, अपना शरीर सुधार लेना हमारा सबसे प्रथम और श्रेष्ठ कर्तव्य है।

हमारा केवल यही एक मात्र शरीर नही। स्थूल, सूक्ष्म, कारण और महाकारण, ऐसे हमारे चार शरीर और इनके अतिरिक्त हमारे इस शरीर रूपी साम्राज्य मे असंख्य शरीर-धारी कीटाणुओ की सेना सर्वत्र भरी हुई है जो कि हमारी रात-दिन रक्षा कर रही है। इन सबका अधिष्ठाता आत्मा उनका राजा है। विजय उसी राजा की होती है जिसकी सेना बलवान और प्रचण्ड है। ठीक यही हालत हमारे शरीररूपी सेना की और आत्मारूपी राजा की समझिये।

७—ब्रह्मचर्य के विषय में प्रमाद

आज हिन्दू जाति इतनी पतित क्यो हुई है! वह इतनी रोगी दुर्बल, निरुत्साही, मूर्ख और अल्पायु क्यो हुई? जिस भारत-वर्ष मे भीष्म, पितामह और हनुमान जैसे शूरवीर, गम्भीर

और ज्ञानी ब्रह्मचारी हुये हैं, जहाँ पर व्यास, वशिष्ठ, वाल्मीकि, गौतम, भरद्वाज, अत्रि, पराशर जैसे त्रिकाल ज्ञान के समुद्र हुवे हैं, जहाँ पर धर्मराज, शिवि, दधीचि, हरिश्चन्द्र, कर्ण और वलि जैसे महान प्रतापी, सत्यमूर्ति, धर्मावतार हुये हैं; जहाँ पर नीति, न्याय, मर्यादा के पालने वाले वड़े वड़े शूरवीर रणधुरन्धर जनक, परीक्षित, दशरथ, रघु जैसे राजे महाराजे हुये हैं, जहाँ पर विश्वामित्र, भरत, भगीरथ जैसे निस्सीम कठोर व्रत के व्रतधारी महात्मा हुये हैं, जहाँ पर शुक, सनक, सनन्दन, सनत्कुमार जैसे ब्रह्मनिष्ठ ब्रह्मचारी तपस्वी हो गये हैं; जहाँ पर राम, लक्ष्मण, शत्रुघ्न और धर्मराज, भीम, अर्जुन, नकुल, सहदेवादि तथा श्रीकृष्ण, बलरामादि जैसे अत्यन्त तेजस्वी, ओजस्वी, आज्ञाकारी सुपुत्र और सहोदर हो गये हैं; जहाँ पर सीता, सावित्री अनुसूया, दमयन्ती, शकुन्तला, रुक्मिणी द्रौपदी, लोपामुद्रा, मैत्रेयी, गाँधारी जैसी महान पतिनिष्ठा और अत्यन्त तेजस्वी सती स्त्रियाँ हो गई हैं, जहाँ ध्रुव, लव, कुश, प्रह्लाद, अभिमन्यु और भरत जैसे महान तेजस्वी, ओजस्वी और सामर्थ्य-सम्पन्न सिंहशावक से बालक हुये हैं,—उसी वीर-प्रसू भारतभूमि में हम उन्हीं की सन्तान आज ऐसी नीच, पतित, दुर्बल, रोगी, मूर्ख, अल्पायु, परतंत्र और पूर्णतया अभागी क्यों हुई हैं ? इसका असली कारण क्या है ? हमको ऐसा नीच, परतंत्र और दुर्भागी बनाने वाले हमारे दुर्धर शत्रु कौन हैं ?... -ठहरिये ! ज़रा भगवद्वाणी को प्रथम सुन लीजिये, साथ ही तुलसी वचन को भी देखिये ।

'आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ।'

"काहु न कोउ सुख दुख कर दाता, निजकृत कर्म भोग सब भ्राता".

क्या अपने शत्रु हम ही हैं और अपने मित्र भी हम ही हैं ? क्या अपने ही कृत कर्मों से हमें ऐसी नीच दशा प्राप्त हुई है ! हाँ, भगवद्वाणी तथा संतवाणी हमें यही बतला रही है—"तुम ही अपने मित्र हो, तथा तुम ही अपने शत्रु भी हो, अपने पतन के कारण केवल तुम्हीं हो ।"

सत्य है ! नीति, न्याय, मर्यादा का उल्लघन करने से ही अर्थात् अधर्म और अन्याय बढ़ने ही से आज हमारी ऐसी पतित हालत हुई है, वैसे ही हम अपने को सुकर्मों द्वारा अपना उद्धार भी कर सकते हैं । उन्नति के लिये अब हमें धर्म का आचरण अवश्य ही अति शीघ्र शुरू करना होगा । श्री गीता-देवी के सच्चे अध्ययन की आज हमें नितान्त आवश्यकता है । आज हम सच्चे कर्मवीरों की बड़ी ही ज़रूरत है । वीर्यभ्रष्ट कच्चे कर्मवीर बड़े ही घातक होते हैं, बीच ही में किसी डर के कारण अपने कर्तव्य को छोड़ भागने वाले पुरुष बड़े कायर और नामर्द होते हैं, 'काम मर्दों का नहीं काम अधूरा करना, जो बात जबां से निकले उसे पूरा करना ।" बस ऐसे ही मर्द पुरुष की आज भारत को ज़रूरत है । नामर्द और व्यभिचारी पुरुषों का अब यहाँ कुछ काम नहीं है । क्योंकि ऐसे लोग देश के घोर शत्रु होते हैं । वीर्यनाश के कारण आज तक बहुत कुछ नाश हो चुका है । अब हमें अपने पूर्वजों का अनुकरण अति शीघ्र करना होगा और दुराचार को छोड़ पूर्ण सदाचारी और ब्रह्मचारी बनना होगा । 'हमारे बाबा ऐसे थे और वैसे थे' ऐसा कोरा अभिमान और कोरी बातें हमें अब साफ छोड़ देनी होगी । उनकी जैसी प्रत्यक्ष करनी ही करके हमें अब दिखलानी होगी । हमें अपने पूर्वजों की तरह प्रत्यक्ष वीर्यवान और

सामर्थ्ययवान बनना होगा। आज भी हम भीमार्जुन जैसे बली और धनुर्धारी अर्जुन बन सकते हैं। प्रोफेसर माणिकराव, गामा, प्रो० एकनाथ मूर्ति और प्रो० शहा इस बात के आज जीते जागते दृष्टान्त हैं। हमारा भोजन हमी को खाना पचाना पड़ता है। केवल भोजन की तरफ देखने से अथवा उसकी खुशबू से अथवा उसकी कोरी तारीफ से ही सिर्फ हमारा पेट कभी नही भर सकता, वैसे ही अपना बल, तेज, सामर्थ्य स्वातन्त्र्य और वैभव भी हम ही को कमाना पड़ता है। पूर्वजो की कोरी तारीफ से कुछ भी नहीं हो सकता। यद्यपि आज हमारा बहुत कुछ पतन हुआ है, तो भी सदाचार द्वारा हम पुनः ब्रह्मचारी यानी वीर्यवान् और बली हो सकते हैं। सैकड़ो प्रो० माणिकराव और सहस्रों प्रो० शहा इस भारतभूमि में पुनः निर्माण हो सकते हैं। याद रक्खो, केवल सदाचारी पुरुष ही ब्रह्मचारी और उन्नत हो सकते हैं न कि दुराचारी-व्यभिचारी पुरुष। मुर्झाये हुये पेड़ जैसे पानी से पुनः सजीव और चैतन्यमय हो सकते हैं वैसे ही सदाचरण से हमारी सम्पूर्ण गुप्त शक्तियाँ खुल पड़ती हैं और शक्तियाँ खुलते ही फिर हम अपने पूर्वजों की तरह अपना बल, तेज व पराक्रम निश्चयपूर्वक सर्वत्र दिखला सकते हैं।

८—ब्रह्मचर्य व आश्रम चतुष्टय

हमारे शास्त्रकारों ने शास्त्रो मे "प्रकृति के नियमानुसार" चार आश्रम निर्धारित किये हैं। उनमे से प्रथम और सब से प्रथम ब्रह्मचर्याश्रम है मानों यह आश्रम सम्पूर्ण आश्रमों की नीव है

और वास्तव में है भी ऐसा ही। ब्रह्मचर्याश्रम की मर्यादा उन्होंने पुरुष की २५ वर्ष की और स्त्री की १६ वर्ष की "पूर्ण दृष्टि" से निश्चित की है। इसमे तिलभर भी फर्क नहीं हो सकता। यदि कोई व्यक्ति इस नियम को तोड़े तो प्रकृति भी उस व्यक्ति को तोड़ डालती है। प्रकृति के नियम परम कठोर हैं। जो उन नियमों के अनुसार चलता है उसे वे अमृत के समान फल देने वाले होते हैं और जो उनका अतिक्रमण करता है उसे वे विषतुल्य संहारक बन जाते हैं। सदुपयोग करने से अग्नि जैसे परम उपकारी हो सकती है और दुरुपयोग करने से वही अग्नि जैसे महान विनाशक बन जाती है, ठीक यही न्याय प्रकृति के सम्पूर्ण नियमों का भी समझिये।

ब्रह्मचर्य दो प्रकार के हैं। एक "नैष्ठिक" और दूसरा 'उपकुर्वाण।' आजन्म ब्रह्मचारी को "नैष्टिक" कहते हैं और गुरुगृह मे यथायोग्य ब्रह्मचर्य पालन कर, विद्या-प्राप्ति के अनन्तर गृहस्थाश्रम मे प्रवेश करने वाले ब्रह्मचारी को 'उपकुर्वाण' कहते हैं।

यदि कोई आजन्म-मरण ब्रह्मचर्यव्रत धारण करे तो फिर पूछना ही क्या ? वह इस लोक मे सचमुच देवता के तुल्य ही पूजनीय बन जाता है; ऐसे पुरुष बहुत कम हैं। उदाहरणार्थ:— श्री समर्थ रामदास स्वामी, स्वामी दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी रामकृष्ण परमहंस वगैरह इसी उच्च श्रेणी के आदर्श ब्रह्मचारी महात्मा हुए हैं जिनको आज संसार मे पूजे जाते हुए हम आप प्रत्यक्ष देख रहे है।

दूसरा आश्रम 'गृहस्थाश्रम' है। इसकी मर्यादा २५ से लेकर ५० वर्ष तक की निश्चित की गई है। इसमें धर्माचरण

से चलकर केवल सु-प्रजा निर्माण करने की आज्ञा है, न कि कु-प्रजा।

तीसरा ५० से लेकर ७५ वर्ष तक 'वानप्रस्थाश्रम' है। इस अवस्था मे अपनी स्त्री को माता तुल्य मान कर, उसके साथ विषय-रहित शुद्ध व्यवहार रखने की आवश्यकता है।

चौथा और अन्तिम 'सन्यासाश्रम' है जिसमे कि सर्व सङ्ग परित्याग कर आत्म कल्याणार्थ एकान्त का आश्रय लेना पड़ता है और अहर्निश ब्रह्मचिन्तन करना पड़ता है, न कि विषय चिन्तन।

एक मात्र ज्ञानी और विरक्त पुरुष ही सन्यास का अधिकारी हो सकता है। मूर्ख व रोगी पुरुषो को सन्यासी होना पूर्ण लांछनास्पद और अवनतिप्रद है। मूर्ख पुरुष खासकर पेट के लिये ही बीच में सन्यासी बाबा बन जाते हैं। लेखक ने ऐसे कई मूर्ख और दुराचारी संन्यासी और कई अधम वानप्रस्थाश्रमी अपनी आँखो देखे हैं और गृहस्थाश्रमियो को तो आप हम सभी देख रहे हैं।

६—ब्रह्मचर्य और विद्यार्थी

ब्रह्मचर्याश्रम को विषयरूपी सुरङ्ग से उड़ाने वाले आज लाखों करोड़ो स्त्री-पुरुष समाज में जिधर देखो उधर चारों ओर दिखाई दे रहे हैं। जड़ काटने से जैसे पेड़ की स्थिति होती है, वैसे ही खराब और गिरी दशा ब्रह्मचर्यरूपी जड़ को काटने वाले गृहस्थाश्रमियों की हो गई है। "नष्टे मूले नैव

शाखा न पत्रम्' इस न्याय से विचारे दिन ब दिन सूखे जा रहे हैं और निःसन्तान बन रहे हैं। बाल पके हुये, अन्धे बने हुये, चश्मे लगे हुये, कमर टूटी हुई, बाहर भीतर रोगों से घुले हुये, आँख गाल अन्दर धँसे हुये, दुखी, दुर्बल और निरुत्साही बने हुये, निःसत्त्व निस्तेज बन कर अत्यन्त डरपोक बने हुये, सब तरह से आत्म-पतित, पापी और गुलाम बने हुये, असंख्य दुखो मे सने हुये और ज़िन्दी ठठरी बने हुये, तिस पर भी श्वान, शूकर की तरह कामाग्नि में जलते हुये, ऐसे २०-२५ वर्ष के निर्वीर्य बूढ़े, विद्यार्थी और गृहस्थाश्रमी ही सर्वत्र दिखलाई दे रहे हैं। हा ! यह दृश्य बड़ा ही भयानक मालूम पड़ रहा है। इस हृदयद्रावक दृश्य से भारत-प्रेमियो का हृदय आज भीतर ही भीतर जल रहा है। जिनके ऊपर भारत का सच्चा उद्धार निर्भर है, जो कि भारत के मुख्य आशास्थल और आधारस्तम्भ है, ऐसे नवजवानो को ऐसी पतित और शोकपूर्ण दशा मे देखकर किस भारतपुत्र का हृदय दुख से हिल नही जाता। हमें तो रुलाई आने लगती है।

प्रभो ! यह हमारा बड़ा भारी पतन हुआ है। जो भारत एक समय परमोच्च उन्नति का केन्द्र था, जिस भारत मे हज़ारों बलशाली और वीर्यशाली नरसिंह बास करते थे, जिसकी ओर कोई भी राष्ट्र आँख उठाकर नही देख सकता था, जो सम्पूर्ण विद्याओ मे सब का गुरु था, जिसका प्रभाव सम्पूर्ण दुनिया पर पड़ा हुआ था, जिससे अगुलिनिर्देश से सम्पूर्ण दिङ्मण्डल कांप उठता था, वही भारत आज गुलामो का कैदखाना सा बना रहा है और सब तरह से पीसा, निचोड़ा और जलाया जा रहा है। हाय ! इससे बढ़कर पतन और

क्या हो सकता है? नहीं, हमको अब तुरन्त उठ खड़ा होना चाहिए। इसी में हमारी भलाई है। यदि न चेतेंगे तो भारत का चिन्ह तक मिट जाने की संभावना है। इसीलिए ऐ मेरे भारतवासी भ्रातृ-भगिनी-मित्रगण! अब सावधान होइए! आँखें खोलकर अपने तथा अन्य देशों की ओर ज़रा निहारिये और निहार कर अपना पूर्व वैभव प्राप्त करने के लिये निश्चिन्तता से कटिबद्ध हो ब्रह्मचर्य द्वारा अपना पुनः उद्धार कर लीजिए। एक ब्रह्मचर्य ही के द्वारा हमारा उद्धार होना सहज-संभव है, अन्य सब उपाय वृथा है। बिन्दु को साधने वाला सप्तसिन्धुओ को भी अपनी मुट्ठी मे—कब्जे मे—ला सकता है। सम्पूर्ण संसार मे ऐसी कोई भी वस्तु व स्थिति नही है, जिसे ब्रह्मचारी पुरुष प्राप्त न कर सकता हो। हाथी का रहस्य जैसे अंकुश है वैसे ही हमारे सम्पूर्ण विद्या, वैभव और सामर्थ्य का रहस्य एक मात्र हमारा ब्रह्मचर्य ही है। अभी भी ब्रह्मचारी बन सकते हैं और वीर्यधारण करके अपने तथा भारत का सच्चा उद्धार कर सकते है। अतः ऐ मेरे परम प्रिय भारतपुत्रो! अब नीद को छोड़ दो† अब तक बहुत कुछ सो चुके हो और खो चुके हो। अब जागृत होकर खड़े हो जाओ और खड़े होकर निश्चय के साथ अपने पैर सिंह के समान उन्नति की ओर निर्भयता से बढ़ाओ। अवश्य विजय होगी, निश्चय जानो।

१०—काम का दमन

"काम का उद्भव ही न होने दो।"

एक मनुष्य ने शेर का बच्चा पाला था। बच्चा बहुत गरीब था। एक दिन नीद मे वह बच्चा मालिक का बायाँ हाथ चाटने

†"He who sleeps his fortune sleeps"

लगा। चाटते चाटते दांत लग जाने से हाथ का थोड़ा सा खून निकला। अब बच्चा कान टेढ़ा किए खून चाटने लगा। तकलीफ के मारे मालिक जाग पड़ा और अपना हाथ हटाना चाहा। किंचित हाथ हटाते ही शेर एक दम खड़ा हो गया और जाति स्वभावानुरूप "गुर्रर्रर्रर्रर्रर्र," गर्जन कर उसने हाथ को पंजे के नीचे मजबूती से दबा लिया और फिर रक्त चाटने लगा। मालिक ने सोचा, 'अरे बाप रे! अब तो मामला बड़ा बेढब है। यदि मै इसको और प्यार करूँ तो यह मुझे फाड़ खाये बिना नहीं रहेगा"। उसने निश्चय किया और तुरन्त सन्दूक मे से पिस्तौल मँगवाया। पिस्तौल मिलते ही 'रे नमक हराम" ऐसा कह कर तत्काल धड़ाके से गोली छोड़कर उसे मार डाला।

ऐ मेरे प्यारे भ्रातृ-भगिनी-मित्रगण! यदि कामरूपी शेर तुम्हारा शोषण करना चाहता हो तो तुम भी उसे फौरन मार डालो। २५ वर्ष तक विषय से बिलकुल दूर रहो। उसका स्मरण तक मत करो। क्योकि पूर्वोक्त नव-मैथुनो मे से प्रत्येक मैथुन ब्रह्मचर्य का नाशक है। अन्धे को जैसे शीशा दिखलाना व्यर्थ है, वैसे ही कामान्ध पुरुष को भी उपदेश करना व्यर्थ है। उल्लू तो दिन में ही नहीं देख सकता। किन्तु कामान्ध पुरुष डबल उल्लू होता है। जो विषय अत्यन्त प्रिय व मधुर मालुम होता है और जो परमार्थ मनुष्य को इसी जीवन में अमृत तुल्य फल शान्ति देने वाला और अन्त में मुक्तिप्रद है तथा जिसका आधार ब्रह्मचर्य के ऊपर ही मुख्यतः निर्भर है, वह परमार्थ उन्हें विष के समान कड़ुआ मालुम

होता है। जो वास्तव में विष है उसे अमृत समझना और जो प्रत्यक्ष अमृत है उसे विष समझना ये घोर पाप के लक्षण हैं! यह बात निस्सन्देह सत्य है कि जिसे साँप काटता है उसको मिर्च भी तीत नहीं लगती है और न नीम कड़वी लगती है परन्तु चीनी उसे बहुत ही कड़वी लगती है; ठीक यही हालत विषय रूपी सर्प से दन्शित पुरुषो की भी समझिये। उन्हें सब उलटी ही बातें सूझती हैं और उनकी दृष्टि मे पाप ही पाप भरा रहता है। वे सभी स्त्रियो की ओर पाप-दृष्टि से देखते हैं और इस प्रकार व्यर्थ पाप के भागी बन अन्त मे नरक को जाते हैं। आज बड़े-बड़े देवस्थानो मे भी नाच रग व व्यभिचार घुस गया है। कई मन्दिरो पर तो भद्दे २ चित्र भी खुदे हुए हैं। हा! पापी पुरुष क्या नही करेंगे? गगाजी मे गर्दन तक डूबे रहने पर भी उनकी पाप दृष्टि नही जाती। देव-दर्शन के बहाने मन्दिरों मे और वायु सेवन के मिस से घाट पर तथा जगह-जगह कई गीध बैठे हुए नित्य दिखाई देते हैं। धिक्कार है, ऐसे नारकी जीवो को!

जहाँ काम हिरदय धस्यो, भये पुण्य का नाश।
मानो चिनगी आग की, परी पुरानी घास॥१॥
त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः।
कामः क्रोधस्तथालोभस्तस्मादेतत् त्रयं त्यजेत्॥ गीता॥

भगवान कहते हैं—नरक के तीन प्रचण्ड महाद्वार रात दिन खुले हुए हैं। सब से पहला द्वार काम है जिसमें कि विषय के गुलाम बलात् खींचे और ठूसे जाते हैं। दूसरा द्वार क्रोधी पुरुषों के लिये है और तीसरा द्वार लोभियों के लिये है।

कामी पुरुष जीते जी ही नरक का अनुभव करने लगता है; वह जीते ही मुर्दा बन जाता है। जगद्गुरु श्री दत्तात्रेय मुनि कहते है—"जो लोग गन्दगी से सदा भरे हुये मल मूत्र के स्थानों में रममाण रहते हैं, ऐसे नारकीय जीव नरक से क्योंकर तर सकते हैं? ऐ पुरुषो! तुम चर्ममयी नरक-कुण्ड की ओर क्यो ताकते हो? क्या नरक के कीट बनने के लिये? छी-छी! इससे तुम्हारा कैसे उद्धार होगा? क्या यही स्वर्ग सुख है। जरा तुम ही सोचो कि यह स्वर्ग-भोग है या नरक-भोग? इस प्रकार तो शूकर, कूकर और गोबर के कीड़े भी आनन्द मनाते हैं। इनसे फिर तुम्हारा दर्जा ऊँचा कैसा? उँचे दर्जे के लिये हमे अवश्य अपने आचार विचार भी ऊँचे ही रखने चाहिये! केवल मनुष्य की देह धारण कर लेने से कोई "मनुष्य" नहीं हो सकता। विद्या और विनय, तप व शान्ति, कान्ति व दान्ति (लावण्य तथा दमन शक्ति) गुण व अगर्व, धर्म व अदम्भ इत्यादि सद्गुणों से ही मनुष्य 'मनुष्य' बन सकता है और ईश्वर को प्राप्त हो सकता है। परन्तु इन सब की जड़ एक मात्र ब्रह्मचर्य है; यह सत्य बात कभी न भूलो।

कामान्ध मनुष्य तारुण्य के मद से विषय मे प्रीति भले ही रखता हो और अपनी मनमानो मज़े ही करता हो, परन्तु वे ही विषय उसे आगे इस रीति से पटक देते है, जैसे पेड़ो को बाढ़ की आँधी! बेचारा मोहवश विषय में फस कर "सुख की बुद्धि" से स्त्री सग करता है और अपने ही वीर्य का नाश कर अपने को धन्य व कृतार्थ समझता है, जैसे मूर्ख कुत्ता सूखी हड्डी को चबाते समय मुंह से निकले हुये खून को सूखी हड्डी से निकला हुआ समझ कर अपना ही खून चूस कर बड़ा खुश होता है;

जैसे बिच्छू या खटमल की शय्या कदापि सुखकर नहीं हो सकती, वैसी ही विषयी पुरुष भी कदापि सुखी नहीं हो सकते, वे सदा बेचैन रहते हैं। "दुःखी सदा को? विषयानुरागी।' ऐसा श्रीमत शङ्कराचर्य भी कहते हैं। सच है, साँप के फेन के नीचे बैठा हुआ चूहा कब तक छाया का सुख मनावेगा? मेढक, साँप द्वारा आधा निगले जाने पर भी जैसा वह मूर्ख मक्खियो के लिये मुँह खोलता है, वैसे ही कामी पुरुष भी अनेक रोगो से अधमरे होने पर भी विषय सेवन के लिये हाथ-पैर फैलाये ही हैं। गदही के लातों से नाक मुँह फट जाने पर भी जैसे वह गदहा गदही की आशा नही छोड़ता, उसके पीछे पीछे ही दौड़ता है, वैसे ही दुर्दशा काम के कीटों की भी होती है। वे सब तरह से नष्ट-भ्रष्ट व दुखी होने पर भी अपनी कुबुद्धि को नही त्यागते और विषय के पीछे २ फिरते हैं। दाद को खुजलाने से वह कदापि शान्ति नही हो सकती, उसे वैसे ही छोड़ देने तथा स्नान व उपवास द्वारा शरीर की सफाई रखने ही से वह शान्त हो सकती है, वैसे ही काम के सेवन से काम की शान्ति कदापि नही हो सकती। ऐसा आज तक किसी ने न देखा और न सुना ही है। साँप को छोड़ने से नही किन्तु साँप से दूर रहने ही से जैसे हम बच सकते हैं; वैसे ही काम के सेवन से नहीं किन्तु काम से दूर रहने ही से काम की सच्ची शान्ति हो सकती है और हम भी पूर्ण शान्त व सुखी बन सकते है! यदि कोई नासारोगी सफेद मिट्टी के तेल को पानी समझ कर जलते हुये झोंपड़े पर डाले, तो कैसा उल्टा परिणाम होगा? क्या कभी ईंधन से अग्नि शान्त हो सकती है। कोई कहेगा, "हाँ, हो सकती है, ढेर सी लकड़ी डाल देने से

आग बुझ सकती है।" हम कहते हैं, "अधिक विषय सेवन करने से फिर तुम भी अकाल में बुझ जाओगे!" एक शराबी ने ऐसा ही किया। एक दिन उसने खूब शराब पी ली। नतीजा यह हुआ कि एक ही घंटे मे उसकी दुर्बल बनी हुई खोपड़ी नशे के मारे फट गई और वह मर गया। ययाति राजा ने अपने पुत्र की भी आयु ली और तमाम उम्र भर उसने विषय सेवन किया, परन्तु उसकी शान्ति नही हुई। अन्त में क्षयी बन गया, उसको क्षय हो गया। इसी कारण सन्त उपदेश करते हैं:—

(भजन ध्रुव-गज़ल की)

"विषयो से मन को तृप्त कराना नही अच्छा।
जलती अगिन को घी से बुझाना नहीं अच्छा॥१॥
सुख भोगते जगत के सभी है ये नाशमान।
तृष्णा बढ़ा के जी को फँसाना नही अच्छा॥२॥
'गच्छततिक्ष* जगत' है अन्त दुखःदायी।
रँग रँग के खेल देख लुभाना नहीं अच्छा॥३॥
धन धाम इष्ट मित्र रूप यौवन पुत्र कलत्र।
हरगिज़ घमण्ड इनका करना नही अच्छा॥४॥
करोड़ों रुपय्या देके भी गतायु फिर मिलती नहीं।
विषय हेतु आयु को लुटाना नही अच्छा॥५॥
छिन छिन आयु नशत है कहे 'वामन' सावधान।
दुर्लभ नर तनु मुफ्त मे गँवाना नही अच्छा॥६॥

अतएव, प्यारे भाइयो! जहाँ तक हो सके वहाँ तक मनुष्य को बेकाम बनाने वाले इस दुर्भर यानी कभी भी तृप्त न

*जाने वाला किंवा बदलने वाला जो सो जगत्।

होने वाले महापेटू व पापी काम से सदा दूर रहो। इसी में कल्याण है।

यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम्।
तृष्णाक्षयसुखस्यैते नार्हतः षोड़शी कलाम्॥

अर्थात्, निष्कामता मे यानी विषय वैराग्य मे जो सुख भरा हुआ है उसका सोलहवाँ हिस्सा भी सुख ससार के व स्वर्ग के समस्त विषयो में तथा दिव्य ऐश्वर्यादि मे नहीं है। अतः इस महाशनो महापापात्मा काम रिपु को "भगवान के आज्ञानुसार" तुरन्त मार डालो, नहीं तो वह दुष्ट तुम्हें ही मार डालेगा! याद रक्खो।

भजन

अनारी मन काम नरक को मूल ॥धृ०॥

रङ्ग रूप मे रह्यौ लुभाना, भूल गयो हरिनाम दिवाना।
या यौवन का कौन ठिकाना, दो दिन मे हो धूल ॥१॥
अमृत-भरे कलश बतलावे, धरि धरि के आनन्द मनावे।
चमड़ं की थैली है मूरख, जापे रह्यौ बडो फूल ॥२॥
जा मुख को चन्दा कर मानो, थूक लार वामे लिपटानो।
छी छी छी छी! तुमरी मति पर, विष्ठा मे गयो भूल ॥३॥
कैसा भारी धोखा खाया, हाड़चाम पर मन ललचाया।
'वामन' इस पर गौर किया कुछ? यही काल को शूल ॥४॥

११—प्रकृति का स्वभाव

प्रकृति का स्वभाव अत्यन्त कठोर और दयालु है। वह अत्यन्त न्यायप्रिय है। न्याय में वह क्षमा नहीं करना जानती। सदाचारियो के लिये प्रकृति परम प्यारी माता है और दुराचारियों के लिये वह पूरी राक्षसी है। वह स्वयं राक्षसी कदापि नही है। वह परम दयालु जगत्माता है, केवल दुराचारियों ही को वह राक्षसी जैसी प्रतीत होती है। परन्तु दण्ड में भी हमे सुधारने का ही उसका पवित्र हेतु होता है। ठोकर खाने ही से मनुष्य सावधान होता है।

आज अत्यन्त वीर्यनाश के कारण तरुण समाज अत्यन्त नाशोन्मुख हो रहा है और दिन पर दिन रसातल को जा रहा है। चाहे तुम कितने ही अँधेरे मे और कितनी ही चालाकी से वीर्य-नाश करो, अपने को कितना ही सुरक्षित व बुद्धिमान् समझो और कुकर्मों को छिपाने की कैसी भी कोशिश करो, परन्तु वीर्यनाश होते ही मृत्यु तत्काल तुम्हारे द्वार पर आ डटती है और तुम्हारा इन्जार करती है। प्रकृति माता अपने हाथ में डन्डा लिये तुम्हारी वह नीच कृति देखती है तथा प्रत्येक बूंद के लिये तुम्हारे मर्म स्थानों पर कठोर डन्डा प्रहार करती है। ज्यो ज्यों तुम वीर्यनाश करोगे त्यों त्यों वह तुम्हें मारते मारते बेदम व अधमरा कर डालेगी। तब भी यदि नहीं चेतोगे व सुधरोगे तब अन्त में तुम्हारा इन्तजार करती हुई मृत्यु की ओर तुम्हें सड़े फल की तरह फेंक देगी, तुम्हें उठा कर नरक-कुण्ड में बिठा देगी।

आज कितने ही तरुणों के बदन पर हम उन डंडो की चोटों के गहरे निशान प्रतिदिन देख रहे हैं। कितने ही हतभागी लोग महारोगियों की तरह खटिया पर पड़े पड़े तड़फड़ा रहे हैं। कोई गर्मी से पीड़ित है। कोई फिर भी, उन निशानों को लिये हुए समाज मे इधर-उधर झूठे ही छाती निकाल कर ऐंठते हुए अकड़ कर घूम रहे हैं। कोई माला फेर रहे हैं और इधर नाड़ी भी टटोल रहे हैं, और मन मे राम का नही किन्तु काम का जप कर रहे हैं। अब कहिये ऐसे लोगों की क्या गति होगी? बेचारो की "इतो भ्रष्टस्ततोभ्रष्टः" ऐसी ही त्रिशंकु की तरह दुर्गति होगी, और क्या? दम्भाचार में न दीन है न दुनिया ही है।

वचक भक्त कहाय राम के।
किंकर कचन कोह काम के॥"

बहुत से बालक तो ऐसी दुर्गति को पहुँच गये हैं कि उन्हें भात तो क्या दूध तक नही पच सकता, पाखाना भी साफ नही होता। खाना तथा पाखाना में बड़ी दुर्दशा हो गई है। भोजन कर भी लिया तो पचता नही। इधर खाया और उधर निकल गया। यदि पचा भी तो उसका सार वीर्य शरीर मे रहने नहीं पाता। रोज स्वप्नदोष अर्थात धातुक्षय हुआ करता है फिर छिपे छिपे वैद्यों की दूकान ढूढ़ते हैं! परन्तु उनको याद रहे कि वीर्यनाश करने वाला यदि साक्षात धन्वन्तरि ही क्यो न हो तथापि वह भी अपने को कदापि नहीं बचा सकता। फिर दूसरे वीर्यहीनों को वह कैसे बचा सकता है? आजकल के डाक्टर वैद्य क्या धन्वन्तरि से भी ज्यादा बढ़ गये हैं? हां लूटने मारने मे वे अवश्य बढ़े-चढ़े हुए हैं। किसी ने वैद्यों को "यमराज का भाई" कहा है, सो बहुत ही यथार्थ है। यम

तो केवल प्राणही हर लेता है पर वैद्य प्राण और धन दोनों लूट लेते हैं। दवाओं से रोग "जड़" से अच्छे नहीं हो सकते। दवा से रोग थोड़ी देर के लिये दब सकते हैं सही, परन्तु कुछ अरसे के बाद वे दूसरी शक्ल मे पैदा होते हैं। "मरज बढ़ता गया, ज्यों ज्यों दवा की" इसका यह प्रत्यक्ष प्रमाण है कि ज्यो-ज्यो डाक्टरो व वैद्यों की सख्या बढ़ती जाती है त्यो त्यों रोग और रोगियो की भी संख्या बढ़ती जाती है और इस बात को कोई जानना चाहता हो, तो वह अखबारो मे दवाओ के विज्ञापनो को देख सकता है। प्यारे मित्रो, विदेशी लोग इन विज्ञापनो को देख कर दिल मे क्या सोचते होंगे।

हम ही अपने डाक्टर हैं।

भाइयो! लौटो! प्रकृति माता की शरण में आओ। वह परम दयालु है। तुम्हारा जरूर सुधार करेगी। विश्वास रक्खो! प्रकृति माता की दया बिना कोई एक घटा भी नही जी सकता! नाक, कान, मुह, मूत्र, त्वचा, इत्यादि द्वारा, बल्कि रोम रोम से, वह हमारे भीतर का सम्पूर्ण जहर हरदम बाहर निकाल कर फेंकती रहती है और हमे चङ्गा किया करती है। अतः हमे चाहिये कि प्रकृति के "पञ्चामृत का अर्थात् शुद्ध हवा, प्रकाश, पानी, भूमि व आकाश (space) इनका रोज यथेष्ट पान करें और कुकर्मों को त्याग कर सुकर्मों द्वारा अपना पुनरुद्धार कर लें। उद्धार हमारे ही हाथ में है। वस्तुतः हम अपने डाक्टर है, गुरु हैं।

—पद (राग—असावरी)

कर्मों का फल पाना होगा ॥धृ०॥
क्यो न अरे तू चेत मे आवे,
सभी ठाट तज जाना होगा।

विषय भोग से सभी तरह बच,
बचो न तो सड़ जाना होगा ॥१॥
सुर-दुर्लभ-तनु भोगी श्वानवत्,
क्या अब पशु कहलाना होगा।
धर्माधर्म कछू नहिं मान्यो,
कर्म-दण्ड यही पाना होगा ॥२॥
अन्त समय एरे मन मूरख!
जंगल तेरा ठिकाना होगा।
कुछ इस जग मे कीर्ति कमा ले,
धर्महि साथ ले जाना होगा ॥३॥
भूलि गयो कर्तव्य आपनो,
देख बहुत पछताना होगा।
आँखें रहते अन्धा मत बन,
शुभ विवेक से तरना होगा ॥४॥
जैसा जैसा कर्म करेगा,
वैसा ही फल खाना होगा।
अब भी 'वामन' चेत में आजा,
नहिं तो दुर्गति पाना होगा ॥५॥

"गतं न शोच्यं"

"बीती ताहि बिसारि दे, आगे की सुधि लेइ।"

सचमुच हमको अब जरूर सम्हलना होगा। जलते हुए मकान से बाहर निकल आने मे ही बुद्धिमानी है, उसी मे जिंदगी है। यदि हम अपना कल्याण चाहते है तो महापुरुषो के सदुपदेशानुसार हमको तन-मन-धन से शीघ्रतया जरूर चलना होगा। माता पिता अथवा गुरु यदि अधर्ममयी आज्ञा करते हो

तो उनकी वह आज्ञा ध्रुव, प्रह्लाद, शुक आदि की तरह कदापि न मानो ! भीष्मपितामह ने अपने ब्रह्मचर्य के भङ्ग करने की गुरु की अनुचित आज्ञा बिलकुल नहीं मानी, तब गुरु शिष्यों मे युद्ध छिड़ा। अन्त मे परशुराम जी को उस महान प्रतापी अखण्ड ब्रह्मचारी, धर्म प्रतिज्ञ भीष्म के सामने हार माननी पड़ी। अहा ! क्या ही यह ब्रह्मचर्य का प्रताप है। हमको भी अपने ब्रह्मचर्य के पालन मे अब ऐसा ही दृढ़प्रतिज्ञ होना चाहिये।

"धैर्य्य न टूटे पड़े चोट सौ घन की।
यही दशा होनी चहिये निज मन की।"

सचमुच हृदय से चाहने वालो को जैसी बुराई सरल है, वैसी भलाई भी सरल है। अतएव मनुष्य को चाहिये कि वह अपने दुर्वृत मन को हठपूर्वक या विवेकपूर्वक विषय से हटावे। बुराई एकाएक दूर नहीं हो सकती, यह बात सच है परन्तु "पुरुषस्य प्रयत्नशीलस्य असाध्यं नास्ति।" पुरुषार्थी पुरुष के लिये संसार में कुछ भी असाध्य व अशक्य नहीं है। हृदय से उचित प्रयत्न करने पर सब कुछ सरल है। अभ्यास से असाध्य भी साध्य हो जाता है। बड़े बड़े अफीमची और शराबी भी अपनी मात्रा को थोड़ी थोड़ी घटाते घटाते अन्त मे व्यसन-मुक्त हो गये है, इस बात को कभी न भूलो। वैसे ही हम भी सुधर सकते हैं।

१२—मन व इन्द्रियाँ

रहे शान्त जो युवा मे, शान्त धीर वह वीर।
नष्ट हुए पर वीर्य के, को न बने गम्भीर?

सच्चा कुशल सारथी वही है जो उन्मत्त घोड़ो को अपने काबू मे रखता है, उन्हे उच्छृङ्खल नहीं होने देता। वैसे ही सच्चा वीर पुरुष वही है जो कि युवावस्था मे भी प्रबल इन्द्रियो को अपने आधिन रखता है; उन्हें स्वतंत्र व स्वेच्छाचारी नहीं होने देता। शत्रुओ पर और सम्पूर्ण राजाओ पर विजय प्राप्त करने वाला सच्चा शूर नहीं कहा जा सकता। सच्चा शूर वही है जो मन और इन्द्रियो का स्वामी है और मन तथा इन्द्रियों पर केवल महापुरुष ही अधिकार चला सकते हैं। और कोई मनुष्य यदि सदुपदेशों के अनुसार मन-क्रम-वचन से चले तो महापुरुष हो सकता है; इसमे कुछ भी कठिनता नहीं है। मैला कपड़ा जैसे पुनः साफ हो सकता है, वैसे ही विषय व दुर्व्यसन से गन्दा बना हुआ मन भी पुनः साफ हो सकता है। परन्तु अटल निश्चय व पूरी दृढ़ता होनी चाहिये। पवित्र मन माता, पिता, गुरु व मित्रों से भी अधिक उपकारी है, मन ही मनुष्य को नरक में से निकाल कर ऊँचे पद पर पहुँचाता है; मन ही सुख दुःख का असली कारण है; मन ही स्वर्ग व नरक, बंध व मोक्ष का प्रदाता है,—ऐसा भगवान श्रीकृष्णचन्द्र का वचन है। अतः मन को इख्तियार मे रखो। मन बड़ा दग़ाबाज़ है। मन के वायदे को कभी न मानो। "मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।" यह अटल सिद्धान्त जानो। मन को न बाँधोगे तो मन तुमको जहाँ चाहे वहाँ पटक देगा, यह निश्चय समझो। क्या आपको इसका

डालना है। जैसे मथने से दूध के प्रत्येक परमाणु से मक्खन खींचा जाता है उसी प्रकार पूर्वोक्त नवधा मैथुन द्वारा शरीर के समस्त परमाणुओ से वीर्य खींचा जाता है। उस समय शरीर की तमाम नसे हिल जाती हैं, और शरीर के सभी अवयवों को रेल की तरह बड़ा भारी धक्का पहुँचता है।

हस्थमैथुन* और प्रत्यक्ष मैथुन को छोड़ अन्य सप्त-मैथुनों द्वारा जो वीर्य शरीर से पसीज कर भीतर पतन होता है वह अंडकोष मे आ ठहरता है। यह पतित वीर्य पदच्युत व कैदी राजा की तरह हतबल व तेजहीन बन जाता है। वीर्य का पतन होते ही शरीर भी उसी क्षण निर्बल, निस्तेज, दुःखी व अल्पायु बन जाता है। जब तक तेल ऊपर चढ़ता है तभी तक दीपक की ज्योति प्रकाश फैलाती रहती है और ज्यो ज्यो तेल का नाश होता जाता है त्यों त्यों वह मन्द होते २ अन्त मे बुझ जाती है। वैसे ही जब तक वीर्य ऊपर चढ़ता रहता है तभी तक शरीर में चमक दमक, उत्साह आनन्द व बल दिखाई देता है और ज्यों ज्यो वह नीचे उतर कर नष्ट होने लगता है त्यों त्यो चमक-दमक, उत्साह, आनन्द बल और आयु सभी धीमे पड़ जाते हैं और अन्त मे जीवन-दीप भी बुझ जाता है—जीवन का सर्वनाश हो जाता।

वीर्य के ऊपर चढ़ने ही को शास्त्र मे ऊर्ध्व-रेता करते है और पतन को अधःरेता। अखण्ड ब्रह्मचारी मे और जिसका एक मरतबे भी वीर्य पतन हुआ हो—इन दोनो मे बहुत ही फर्क

---

*पाठकों को स्मरण होगा कि "हस्तमैथुन" मे हमने वीर्य नाश के सभी अप्राकृतिक साधन समाविष्ट किये है।

होता है। ऐसे पुरुष की ऊर्ध्व-रेता बनने की दैवी शक्ति बहुत कुछ नष्ट हो जाती है तथा उसका अधःपतन होता है। और यह बात, एक ही मरतबे के वीर्यनाश से विश्वामित्र का कितना भयङ्कर पतन हुआ, इस उदाहरण से भली भाँति सिद्ध होती है। वीर्य का पतन होते ही मनुष्य का भी पतन तत्काल होता है। उसकी संपूर्ण शक्तियो का ह्रास होने लगता है। ज्यो ज्यो वीर्य का नाश होगा त्यो त्यों जीवन का अवश्य नाश होगा, और ज्यों ज्यो वीर्य धारण किया जायगा त्यों त्यो जीवन का भी तारण होगा और मनुष्य बहुत उम्र तक जीवित रहेगा। ब्रह्मचर्य ही से मनुष्य सौ वर्ष तक जीवित रह सकता है और उसमे दैवी शक्तियाँ प्रगट हो सकती हैं।

अब यह जानना आवश्यक है कि कितने भोजन से कितना वीर्य पैदा होता है। इसका निश्चय वैज्ञानिको ने इस प्रकार किया है कि एक मन यानि ‌)४० सेर खूराक से)१ रुधिर बनता है और)१ सेर रुधिर से दो तोला वीर्य बनता है, यानी "एक तोला वीर्य के बराबर चालीस तोला किंवा आध सेर खून" यह उनका सिद्धान्त है।

यदि नीरोग मनुष्य सेर भर खूराक रोज़ खावे तो ४० सेर खूराक ४० दिन मे खावेगा। अतः यह सिद्ध हुआ कि चालिस दिन की कमाई दो तोला वीर्य है। इस हिसाब से ३० दिन की अर्थात् एक महीने की डेढ़ तोला हुई।

वीर्य का नाश

एक बार मे मनुष्य का वीर्य डेढ़ तोला से कम क्या निकलता होगा जो कि ३० दिन की कमाई है। अब ज़रा

से सृष्टि नष्ट होगी। ऐसा शका करना ही व्यर्थ व मूर्खतापूर्ण है। प्रकृति शान्त होते हुये भी 'अनन्त' है, बस इसी एक वाक्य मे इस प्रश्न का मुँह-तोड़ उत्तर है।" हमारे ब्रह्मचारी होने से अनन्त अर्थात् अन्त-रहित प्रकृति का कदापि अन्त नहीं हो सकता, यह बात हमे कभी न भूलनी चाहिये। अतः मित्रो! प्रथम अपने ही उद्धार की कोशिश करो। क्योकि आत्मोद्धार ही लोकोद्धार है। यदि ऐसा न करोगे तो तुम्हारी चमगीदड़ की भांति उलटी स्थित होगी, निश्चय जानो।

११—गृहस्थो में ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य समाप्याय गृहधर्म समाचरेत्।
ऋणत्रयविमुक्त्यर्थं धर्मेणोत्पादयेत् प्रजाम्॥१॥

ब्रह्मचर्य की अवस्था पूर्ण होने के बाद पचीस वर्ष की युवावस्था में गृहस्थ धर्म को स्वीकार करे और ऋणत्रय विमुक्तयर्थ (देव-ऋण, ऋषि-ऋण व पितृ-ऋण इनसे छुटकारा पाने के हेतु) धर्म की विधि से सुप्रजा निर्माण करे न कि कुप्रजा।

शास्त्रों मे हमारे आचर्यों ने प्रकृति के नियमानुसार ब्रह्मचर्य के नियम पहले ही से बाँध रखे हैं। प्रकृति के नियमो के तोड़ने से किसी का भला नहीं हो सकता है। यदि उन नियमो के अनुसार चले तो मनुष्य स्त्री के रहते हुये भी ब्रह्मचारी हो सकता है। अखण्ड ब्रह्मचारी मे और गृहस्थ ब्रह्मचारी मे यद्यपि बहुत फर्क होता है तब भी धर्म-नियम के अनुसार चलने वाला गृहस्थ ब्रह्मचारी भी महान् तेजस्वी, ओजस्वी, यशस्वी, मनस्वी अर्थात्

मनोनिग्रही व सामर्थ्य-सम्पन्न होता है। जिस स्थान में सच्चा ब्रह्मचारी पहुँच सकता है उसी स्थान मे सच्चा गृहस्थ भी जा सकता है। परन्तु आज सच्चे गृहस्थ ब्रह्मचारी भारत मे कितने होगे ? बहुत ही कम। यह नितान्त सत्य है कि सच्चे गृहस्थ ब्रह्मचारी के न होने से ही भारत गारद हो रहा है, घर घर में कुसन्तान फैल गई है, जो कि १२ वर्ष की उम्र के बाद ही अपने ब्रह्मचर्य का सत्यानाश करने मे प्रवृत्त होती है। स्वयं माता-पिता ही अपने कन्या-पुत्रों के ब्रह्मचर्य के नाश का बाल विवाह द्वारा खुल्लम खुल्ला यथेष्ठ प्रबन्ध कर रहे हैं। भला ऐसे नादानों से खुद उन्ही की नही, तो देश की भलाई की आशा कैसे की जा सकती है ? जो प्रकृति के नियमो को पैरो के तले कुचलता है, उसे प्रकृति भी कठोरता से कुचल डालती है। बहुत से विवाहित पुरुषो का ख्याल है कि अपनी धर्मपत्नी के साथ महीने मे चाहे जब, हफ्ते मे कोई भी दिन और रात मे चाहे जितने मरतबे कितने ही काल तक, विषयोभोग करना बिल्कुल शास्त्र संगत और ईश्वरीय आज्ञा के अनुसार है, इसमे कुछ भी पाप वा अधर्म नही है और न उसमे कुछ हानि ही होती है। परन्तु यह ख्याल अत्यन्त गलत और महा नाशकारी है। भाइयो ! जरा प्रकृत की ओर तो देखो ? तथा पशुओ की अपेक्षा मनुष्य कितना बलहीन है ? तथा पशुओ की जननेन्द्रिय-सामर्थ्य कितनी अल्प व नियमित है ? इस पर से मनुष्यो को, जो कि घोड़ा, बैल, हाथी, सिहादिको से कम शारीरिक सामर्थ्य रखता है, कितना अत्यल्प व अत्यन्त नियमित विषय सेवन करना चाहिये, इसका आप ही हिसाब लगाइये ! सच कहा जाय तो मनमानो विषय सेवन करने वाला पशुओ से भी गया बीता

है। ऋषियो का सिद्धान्त है कि:—

ऋतावृत्तौ स्वदारेषु संगतिर्या विधानत: ।
ब्रह्मचर्यं तदैवोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥

—श्रीयाज्ञवल्क्य

ऋतुकाल मे अपनी स्त्री से (धर्मपत्नी से) विधियुक्त अर्थात् शास्त्राज्ञानुसार केवल सन्तान के हेतु समागम करने वाला पुरुष, गृहस्थाश्रम मे रहते हुये भी ब्रह्मचारी ही है। 'सन्तानार्थं च मैथुनम' यह स्पष्ट व सख्त शास्त्राज्ञा है, याद रक्खो। श्रीमनु महाराज कहते हैं—"मास मे ऋतुकाल में केवल दो ही रात्रि में जो धर्म-शास्त्राज्ञानुसार स्त्री सेवन करता है वह धर्मात्मा पुरुष स्त्री रहते भी ब्रह्मचारी है।"

इसमे का "ऋतुकाल*" यह शब्द अत्यन्त महत्व का है। ऋतुकाल का मतलब स्त्री के रजोदर्शन काल का चौथा ही दिन नही है। उस दिन यदि शिवरात्रि एकादशी अथवा नवरात्र आया

---

*ऋतुकाल का सच्चा अर्थ जानना हो और घर में 'हीरे' निर्माण करने हों तो लेखक की "मन-वाञ्छित सन्तति" नामक अत्यन्त महत्त्व पूर्ण करीब ४०० पृष्ठों की मौलिक किताब ज़रूर पढो, मनन करो व आचरण में लाओ। इसमे एक एक नियम लाख लाख रुपयों का है। किताब हृदय में ही रखने योग्य है। एक हज़ार आर्डर्स आने पर छपवाना शुरू कर देंगे। मूल्य दो रुपया रहेगा। किताब में लगभग सात आठ सुन्दर चित्र भी रहेंगे।

हो तो ? अथवा घर मे ही कोई मर गया तो ? क्या उस दिन कामरिपुचरितार्थ करना ही होगा ? नही कदापि नहीं ! वैसा करना पूर्ण अधर्म व महापाप होगा।

वस इससे अधिक हम यहाँ पर इस बात का जिक्र नहीं करना चाहते। विष भी यदि डाक्टर की राय से खाले तो वह भी अमृत के तुल्य फल देता है, वैसे ही अपनी स्त्री का सेवन भी यदि धर्म-शास्त्रानुसार सुतिथि, सुनक्षत्र का विचार कर, प्रमाण मे करे तो वह भी परम कल्याणकारी होता है। 'अ-प्रमाण' मे निस्सन्देह नाश है। प्रमाण से लेने पर विष भी रोगियो के लिये अमृत वन जाता है। कुसमय पर वीज वोने वाला किसान डूब जाता है। ठीक यही न्याय अपनी स्त्री के सेवन मे समझ लीजिये। याद रक्खो, धर्मानुकूल चलने ही से हम गृहस्थी मे भी; ब्रह्मचारी वन सकते हैं और घर में जैसे चाहे वैसे शूर, वीर श्रेष्ट पुत्र-पुत्रियाँ उत्पन्न कर सकते हैं। अन्यथा पर-दारा गमन न करने पर भी, मनुष्य व्यभिचारी पद को प्राप्त होता है और उसीकी सब तरह से दुर्गति होती है।

धर्मार्थौ यः परित्यज्य स्यादिन्द्रियवशानुगः।
श्रीप्राणधनदारेभ्योः क्षिप्रं स परिहीयते॥

जो धर्मतत्व का परित्याग करके, इन्द्रिय-वश हो स्वेच्छाचार अर्थात् अपनी मनमानी करता है, शीघ्र ही, धन, प्राण स्त्री पुत्रादि सभी नष्ट होकर, उसकी महान दुर्गति होती है। और जो धर्मतत्वानुसार चलता है, उसको देखते ही देखते सब तरह से उत्कर्ष होता है और अन्त मे सदूगति होती है। "तस्मात्सर्व-प्रयत्नेन धर्म शुक्रं च रक्षयेत्!" इसीलिये सर्व प्रकार से प्रयत्न

पूर्वक धर्म व ब्रह्मचर्य की रक्षा कीजिये क्योंकि धर्म ही जीवन है और अधर्म ही मृत्यु है। तथा ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है।

१५—बाल-विवाह

बाल-विवाह प्रत्यक्ष काल-विवाह ही है। यह पूर्णतया ब्रह्मचर्य का नाशक है। बाल विवाह सर्वथा धर्म विरुद्ध व अप्राकृतिक है। तथा वेद शास्त्र के प्रतिकूल* है। प्रकृति के नियमानुसार ही धर्मशास्त्र में नियम है। बाल-विवाह प्रकृति एवं धर्म के विरुद्ध कैसा है सो अब सुन लीजिए—

(१) जो पेड़ जल्दी बढ़ते, जल्दी फूलते-फलते हैं। (जैसे केला, पपीता, रेंड इत्यादि) वे उतने ही जल्दी नष्ट भी होते हैं। वैसे हो जो बालक बालिकायें जल्दी ब्याही जाती हैं, जल्दी ऋतु मती होती हैं, केवल ऋतु प्राप्त होना यही स्त्री की युवावस्था का

---

*वेदानधीत्य वेदौ वा वेदं वापि यथाक्रमम्।
अविप्लुत ब्रह्मचर्यो गृहस्थाश्रममाविशेत ॥

सबसे श्रेष्ठ स्मृतिकार साक्षात् वेदमूर्ति मनु जी कहते हैं—जब तक लड़का तीन दो वा एक वेद पूर्ण न सीख ले और कम से कम २५ वर्ष तक अखंड ब्रह्मचर्य व्रत पालन-कर अपने आपको गृहस्थी चलाने के लिये पूर्ण समर्थ न बना ले तब तक अपनी शादी कदापि न करे, यही वेद की आज्ञा है। स्त्रियों के लिये भी ऐसी ही आज्ञा है। इसके लिये प्रमाण :-

ब्रह्मचर्येण कन्या युवान विन्दते पतिम्।
अनड्वान ब्रह्मचर्येण अश्वो घासं जिगीर्षति ॥

लक्षण नहीं है। दुध-मुँहे दाँत को ईख चूसने के लायक समझना घोर मूर्खता है। ऋतुकाल का सच्चा अर्थ समझो! कम से कम गर्भाधान के समय की आयु १६ वर्ष की होनी चाहिए और पुरुष की २५ वर्ष की और जो जल्दी बच्चे वाली होती हैं वे बहुत जल्द रोगग्रस्त हो मृत्यु को प्राप्त होती हैं। प्रत्यक्ष उनकी ही यह हालत है, तब फिर उनके सन्तान की कौन कहे? "बाप स बेटे सवाई" जल्दी मरते हैं। तदनन्तर माता पिता रोते हैं और अपने ही हाथ से अपने कन्या-पुत्रो को चिता पर लिटा कर फूकते हैं और अपना काला मुँह लेकर घर वापस आते हैं। वाह रे प्रेम!

(२) जो पेड़ जल्दी नही बढ़ते (जैसे आम, इमली, अमरूद इत्यादि) और जल्दी फूलते-फलते नहीं वे जल्दी मरते भी नहीं। वैसे ही जो बालक बालिकायें ज्यादा उम्र मे ब्याही जाती हैं और गर्भाधान के समय स्त्री की १६ व पुरुप की २५ वर्ष की आयु होती है और जो धर्म नियमो के अनुसार चलते हैं, वे निस्सन्देह सौ वर्ष तक जीवित रहते हैं, ऐसा भीष्म-पितामह का सिद्धान्त है। परन्तु अकाल ही में माता-पिता बने हुए अकाल ही मे यम-पुर सिधारते हैं। "अधर्मज्ञा दुराचारास्ते भवन्ति गतायुषः।"

—श्रीभीष्म

(३) घास की अग्नि जैसी जल्दी बढ़ती है वैसी ही जल्दी बुझ भी जाती है और खैर, आम, इमली की अग्नि जल्दी नहीं बढ़ती और इस कारण जल्दी बुझती भी नही। "जो जल्दी चढ़ता है सो जल्दी गिरता है" यही प्रकृति का नियम है।

(४) आम को जब बौर आती है तो उसमें से बहुत कुछ नष्ट हो जाती है। फिर छोटे छोटे फल (अम्बिया) लगते हैं, उनमें

से भी बहुत नष्ट होते हैं। फिर आँवले जैसे बड़े होते हैं तिसमे से भी बहुत कुछ नष्ट होते हैं। जब वे और भी पुष्ट होते हैं तब कहीं वे आखिर तक उस पेड़ पर स्थिर रह सकते हैं। वैसे ही जो बालक-बालिकायें बचपन में ही व्याहे जाते हैं उनमे से बहुत मर जाते हैं, जिसका अनुभव आज प्रत्यक्ष हम आप कर रहे हैं, और जो पच्चीस वर्ष तक ब्रह्मचर्य पालन कर गृहस्थाश्रम मे विधियुक्त प्रवेश करते हैं वे ही केवल सौ वर्ष तक जीवित रह कर जीवन का पूर्ण आनन्द लूटते हैं।

(५) कच्ची कलियाँ तोड़ने से पुष्पो की महक मारी जाती है। उनमें सुगन्धि नहीं मिल सकती। कच्चे फल, रस हीन कसैले और रोगकारी होते है। कच्चा भोजन पेट मे अनेक रोग पैदा करता है। वैसे ही कच्चेपन मे विवाह करने और वीर्य को नष्ट करने से अर्थात् अ पक्व वीर्य पात से नपुंसकता, दुर्बलता क्षय, प्रमेहादि भीषण रोग उत्पन्न होते है, जो उस व्यक्ति को अकाल ही मे मृत्यु की गोद मे पहुँचने मे पूर्ण सहायक बनते हैं।

(६) कच्चा बीज कोई भी किसान खेत मे नहीं बो सकता, क्योंकि उसमें खेती का और बीजवाले माली दोनों का नाश होता है। किसान लोग खेत में बोने वाले बीज को प्राण के तुल्य सम्भाल कर रखते हैं। यदि कभी भूखे भी रहना पड़े तो भी कुछ परवाह नहीं करते, परन्तु उस बीज को ऋतुकाल (फसल) तक हाथ नहीं लगाते। वैसे ही मनुष्य को भी अपने वीर्यरूपी बीज को २५ वर्ष तक पूरे तौर से सम्भालना चाहिये और नव-मैथुन से सर्वथा बचा रहना चाहिये। "जैसा बोओगे वैसा काटोगे" यह ध्यान मे रक्खो।

(७) कच्चे भुट्टो मे या कच्चे काठ मे घुन जल्दी लग जाता है और पक्के मे बिलकुल नही लगता। वैसे ही बचपन मे वीर्य को नष्ट करने वाले, जब गाँव मे कोई रोग फैलता है तब सब से पहले काल के शिकार बनते हैं, वैसे ही २५ वर्ष वाले ब्रह्मचारी शिकार नही बनते। यथार्थ मे ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है।

(८) भट्टी मे कम पका हुआ घड़ा (सेवर घड़ा) पानी के संयोग से बहुत जल्दी टूट जाता है, परन्तु पक्का नही टूटता। वैसे ही कच्चे वीर्य का पुरुष स्त्री संयोग से अथवा अनुचित वीर्यपात से जल्दी नष्ट भ्रष्ट हो जाता है।

प्रकृति के इन आठ प्रमाणो से आपने अब भली भाँति समझ लिया होगा कि "बाल-विवाह प्रत्यक्ष काल विवाह है।" "विद्यार्थी ब्रह्मचारी स्यात्" अर्थात् सच्चा विद्यार्थी वही है जो ब्रह्मचारी है। वह किसी बात मे असफल नहीं होता क्योंकि उसकी बुद्धि, प्रतिभा, विचार-शक्ति, स्मरणशक्ति आदि सभी शक्तियां तीव्र होती है। वीर्यभ्रष्ट विद्यार्थी ज्ञान-प्राप्ति में पूर्ण असफल सिद्ध होता है। हा! जिस देश मे विद्यार्थी-अवस्था ही मे—बचपन ही मे—ब्रह्मचर्य का नाश किया जाता है, लड़के को तैरना सीखने के पहले ही जो माता पिता उस बेचारे के गले मे स्त्री रूपी पत्थर बाँधकर उस दुस्तर संसार-सागर मे ढकेल देते है, उस देश की उन्नति कैसे हो सकती है?

कन्या यच्छति वृद्धाय नीचाय धनलिप्सया।
कुरूपाय कुशीलाय स प्रेतो जायते नरः॥

श्री भगवान स्कन्ध कहते हैं—"जो पुरुष धन अथवा दहेज के लालच से अपनी अबोध कन्या किसी वृद्ध को—खूसट बूढ़े को, नीच को, दुराचारी व्यभिचारी को, कुरूप को, अर्थात् अन्धे, लगड़े, लूले, रोगी, कुबड़े, कोढ़ी अपाहिज—इनमे से किसी को अथवा दुर्गुणी, दुर्व्यसनी को यदि व्याह दे तो वह मरने के बाद नीच पिशाच योनि मे बराबर जन्म लेता है और अपने नीच कर्मों के फल भोगता है।

बाल-विवाह तथा वृद्ध-विवाह आदि दुष्ट-विवाहो की कुप्रथायें उठा देने ही से देश में ब्रह्मचारी बालक-बालिकायें उत्पन्न हो सकती है और उसकी बागडोर एकमात्र माता पिताओं ही के हाथ मे है। अतएव ऐ माता-पिताओ! अब विवेक से काम लो। लकीर के फकीर मत बनो। धर्म के तथा प्रकृति के नियमानुसार चल कर पुण्य के भागी बनो और कुल तथा देश का उद्धार करो।

१६—वीर्य का प्रचण्ड प्रताप

समुद्रतरणे यद्वत उपायो नौः प्रकीर्तिता।
ससार तरणे तद्वत ब्रह्मचर्य प्रकीर्तितम्॥१॥

"जैसे समुद्र के पार जाने के लिये नौका ही श्रेष्ठ साधन है वैसे ही इस भव-सागर से पार जाने के लिये अर्थात सब दुखों से मुक्त होने के लिये ब्रह्मचर्य ही उत्कृष्ट साधन है।" क्योंकि "ब्रह्मचारी न काचन आर्तिमाच्छति।" अर्थात "ब्रह्मचर्य ही से सम्पूर्ण सुखों की उत्पत्ति है" ऐसी श्रुति है।

सम्पूर्ण विश्व में प्राणिमात्र में जो कुछ जीवन-कला दिखाई देती है वह सब ब्रह्मचर्य ही का प्रताप है। जीवन-कला में सौंदर्य

तेज, आनन्द, उत्साह, सामर्थ्य, असामान्यता, मोहकता अर्थात् आकर्षकत्व व सजीवत्व आदि अनेकानेक उच्च बातो का समावेश होता है। जैसे हाथी के पैर मे सभी जीवों के पैर समाते हैं, वैसे ही एक ब्रह्मचर्य ही मे सब कुछ आ जाता है। 'एकहि साधे सब सधे' ऐसा शक्ति-सम्पन्न साधन यदि विश्व में कोई है तो वह एक मात्र ब्रह्मचर्य ही है। अतः प्रयत्न पूर्वक एकमात्र ब्रह्मचर्य ही को सम्हालो। क्योकि ब्रह्मचर्य ही सम्पूर्ण शक्तियो का खजाना है।

जो ब्रह्मचारी है उसमे दैवी तेज कूट कूट कर भरा रहता है। आपकी आँखो मे जो इतनी ज्योति है वह किसका प्रभाव है? गाल पर गुलाबी छटा, मुख पर कमनीयता, छाती मे अकड़, चाल मे फौजी ढङ्ग आदि यह किसका प्रताप है? क्लास मे प्रथम नम्बर रहना, खेल मे अग्रगण्य रहना, कुश्ती मे किसी से हार न जाना, बड़े भारी बोझ को सहज ही मे उठा लेना, हाथ मे लिया हुआ काम पूरा करना, एक शब्द ही से दूसरो को वश में कर लेना, बड़ी बड़ी सभाओं मे खड़े होते ही अपनी सुरीली तथा प्रभावशाली आवाज़ से बड़े बड़े विद्वानो की अच्छी अच्छी युक्तियां अपनी वाक्धारा के प्रभाव मे बहा देना, अत्यन्त निर्भयता, साहस तथा दृढ़ निश्चय का होना—यह सब किसका प्रताप है? निश्चय जानिए यह सब केवल ब्रह्मचर्य ही का अद्भुत प्रताप है! कुमार अवस्था मे सम्हल कर चलने के ही ये सब चमत्कार हैं।

ये तपश्च तपस्यन्ति कौमारा ब्रह्मचारिणः।
विद्यावेदव्रतस्नाता दुर्गाण्यपि तरन्ति ते॥

जो कुमार ब्रह्मचारी ब्रह्मचर्य रूपी तप* के तपस्वी है और जिन्होंने सुविद्या (वेद) से अपने को पवित्र बना लिया है वे ही केवल अद्भुत और कठिन से कठिन कर्मों को कर सकते हैं और इस दुस्तर संसार से तर सकते हैं।"

ब्रह्मचारी पुरुष सर्वत्र दिग्विजयी होते है, उन्हें कभी अपयश नहीं मिलता। सम्पूर्ण अपयश का मूल्य एक मात्र वीर्यहीनता ही है! वीर अभिमन्यु का नाश क्यों हुआ? वह समर में जाने के पहले भारत-वंश विस्तार का "वीज" आरोपण करके गया था। पृथ्वीराज क्यों पकड़ा वा मारा गया? कहते हैं युद्ध में जाते समय कमर उसकी स्त्री ने कस दी थी! जो वीर्य को नष्ट करता है, वह हर जगह नष्ट किया जाता है और जो वीर्य को धारता है, वही सब जगह विजयी होता है। सच्चा ब्रह्मचारी काल का भी काल होता है! दुश्मन भी उसके सामने कान्तिहीन पड़ जाते हैं। "आत्मिक तेज" जिसको अंग्रेजी मे परसनल म्याग्नेटिज़म (Personal Magnetism) अथवा तेजोबल यानी परसनल ओरा (Personal Aura) कहते हैं, ब्रह्मचारी मे कूट कूट कर भरा रहता है, जिसके प्रताप से लोग उस पर अनायास लट्टू हो जाते हैं। वह जो कुछ कहता है, वही प्रिय व सत्य मालूम देने लगता है और सब के चित्त मे उसके लिये पूज्य भाव पैदा होता है।

एक धनी अच्छे कपड़े पहिनता है; चेहरा भी उसका सफेद होता है, पर उसकी तरफ देखते ही हमारा कुछ भी अपराध न करने पर भी, हम में एकाएक उसके लिये तिरस्कार बुद्धि

*"ब्रह्मचर्य परंतपः" ब्रह्मचर्य ही सबसे श्रेष्ठ तपश्चर्या है।

जागृत होती है। इसका क्या कारण है? इसका एकमात्र कारण उसकी वीर्यहीनता ही है। दूसरा एक कोई गरीब का नवयुवक सतेज बालक होता है, परन्तु उसे देखते ही मनुष्य के चित्त में उसके लिए एकाएक स्नेहभाव जागृत होता है। यह किसका प्रताप है? यह सब वीर्यपुष्टता वा ब्रह्मचर्य का ही दिव्य प्रताप है। सारांश शुक्रसचय ही स्नेह का एक मात्र आदि कारण है, यह बात अक्षर अक्षर सत्य है।

स्वामी विवेकानन्द जब शिकागो (अमेरिका) की प्रचण्ड विद्वत्सभा में खड़े हुये, तब वहाँ के समस्त विद्वानों को उन्होंने केवल पाँच ही मिनट में कठपुतलियों की तरह मुग्ध कर लिया! उनकी अच्छी अच्छी युक्तियों को अपनी वाक्य शक्ति प्रवाह में क्षण ही में बहा दिया और लोगों को अपना पूर्ण व स्थायी भक्त बना लिया। यह किसका प्रताप है? यह केवल ब्रह्मतेज ही का प्रताप है, जो कि एकमात्र ब्रह्मचर्य ही से प्राप्त हो सकता है और अन्य किसी से नहीं। एक विद्वान आता है तीन घण्टे व्याख्यान देता है और लोगों को अपनी वाक्सामर्थ्य से हिला छोड़ता है, पर लोग घर पर जाते ही वह सब भूल जाते हैं। ऐसा क्यों? यह सब वीर्यहीनता के ही बदौलत! दूसरा एक ऐसा ही मामूली मनुष्य आता है, दो चार ही शब्द सुनाता है, परन्तु वे ही दो चार शब्द मनुष्य आखिर दम तक नहीं भूलता। यह किसका प्रताप है? यह सब आत्मतेज का अर्थात् वीर्यवत्ता का प्रताप है! वीर्य भ्रष्ट पुरुष कभी आत्मवर्ची नहीं हो सकता और न वह स्थायी प्रभाव ही डाल सकता है, चाहे वह फिर जटा बढ़ाये हो, चाहे मूड मुंडाये हो अथवा चारों वेदों का ज्ञाता हो! कहा है-एकतश्चतुरा

वेद: ब्रह्मचर्य तथैकत: ।" एक तरफ चारों वेदों का पुण्य और दूसरी तरफ ब्रह्मचर्य का पुण्य, दोनों में ब्रह्मचर्य ही का पुण्य विशेष है।

ब्रह्मचर्य के प्रताप से ही श्री भीष्मपितामह के सामने उनके महान् प्रतापी गुरु परशुराम जी को हार माननी पड़ी। इतना ही नहीं, किन्तु श्रीकृष्ण भगवान को भी उनके सामने अपना प्रण भूलकर आखीर में झुक ही जाना पड़ा। अहा! कहते रोवें खड़े हो जाते हैं। श्री हनुमान जी ने एक ही घूंसे से इतने बड़े भारी प्रतापी रावण को बेहोश कर दिया और उसके मुख से खून बहाया। एक ही उड़ान मे समुद्र लाँघना, बड़े बड़े पर्वतो का सहज ही मे उठा ले आना और काल के मुँह मे थप्पड़ लगाना यह किसका सामर्थ्य है? यह सब अखण्ड ब्रह्मचर्य का ही सामर्थ्य है! ब्रह्मचर्य से मनुष्य मे निसंशय अद्वितीय ब्रह्मतेज प्रकट होता है, जिसके कारण वह बड़े बड़े अद्भुत कार्य बड़ी आसानी से कर दिखाता है। आज तक जो कुछ बड़े बड़े धार्मिक व सामाजिक परिवर्त्तन हुए हैं, वे सब ब्रह्मचारियो ही के द्वारा अथवा ब्रह्मचर्य ही के बल पर हुये है।

वीर्यहीनता के कारण आज हम लोगो को अपने पूर्वजों की अद्भुत शक्तियो मे भी संदेह प्राप्त हो रहा है। क्यो न हो! हमारे ही सौ वर्ष तक जीवित रहने का यदि हमे सन्देह है तो फिर ईश्वरीय शक्तियो के लिये सन्देह प्राप्त होना स्वाभाविक बात है! पुष्पक विमान के लिये भी तो हमे पहले ऐसा ही सन्देह था। परन्तु आज जब प्रत्यक्ष विमानों को देख रहे हैं तब चुप मार कर सिर हिला कर कहने लगे कि "होगा भाई, ये लोग यन्त्र से चलाते हैं परन्तु

हमारे पूर्वज विमानों को मन्त्र से भी चलाते रहे होंगे।" श्री भीष्म-पितामह, श्रीपरशुराम जी और ययातिपुत्र, इन्होने अपने पिताओ के लिए और अनेकों ऋषि-कुमारो ने केवल परोपकारार्थ दूसरो के लिए ब्रह्मचर्य को धारण किया था। परन्तु आज हमारी ऐसी स्थिति होगई है कि हम खुद अपने ही उपकार के लिये ब्रह्मचर्य को पाल नही सकते! भला इससे बढ़कर हमारे आत्मिक पतन का और सुस्पष्ट वा पुष्ट प्रमाण दूसरा कौन सा हो सकता है। निर्वीर्य पुरुष को सभी बातें असम्भव सी जान पड़ती हैं। फलतः ब्रह्मचारी पुरुष के लिये संसार में तो क्या त्रिभुवन में भी कोई बात असम्भव व अप्राप्य नहीं। श्री भगवान् शंकर कहते हैं—

सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिद्ध्यति भूतले।
यस्य प्रसादान्महिमा ममाप्ये तादृशो भवेत्॥

अर्थात—"महान परिश्रम पूर्वक बिन्दु को साधने वाले अखण्ड ब्रह्मचारी के लिए त्रिभुवन मे भी ऐसी कोई वस्तु नहीं है, जो असम्भव व असाध्य हो। ब्रह्मचर्य के प्रताप से मनुष्य मेरे ही तुल्य अर्थात ईश्वर तुल्य ही सर्वत्र वन्दनीय व पूजनीय बन जाता है।"

बस हो गया। इससे बढ़ कर ब्रह्मचर्य की महिमा का वर्णन करना मानवी शक्ति के बाहर है। ब्रह्मचर्य की महिमा अपरपार है। केवल सच्चे ब्रह्मचारी ही ब्रह्मचर्य की अद्भुत महिमा का अनुभव कर सकते हैं।

अतः भ्रातृ-भगनी-मित्रगण! तुम भी ब्रह्मचर्य का शक्ति भर पालन कर उसकी प्रचण्ड शक्ति की दिव्य छटा अनुभूत करो। यद्यपि तुम्हारे हाथ से आज तक बहुत कुछ अपराध

हुए है, तो भी कुछ हरज नही। उन्हे भूल जाओ। 'ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्य लाभः।' यह कपिलमहामुनि का सिद्धान्त है। इस सिद्धान्त के अनुसार आज भी हम फिर से ब्रह्मचारी बन सकते हैं और तन-मन-धन से वीर्यधारण कर अपना तथा देश का पुनरुद्धार कर सकते हैं क्योंकि "वीर्यधारण ब्रह्मचर्यम्" वीर्यधारण का नाम ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य मे सच्ची शक्ति है और शक्ति मे ही सच्ची मुक्ति भी है।

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं—"सच्चे दिल से मेरी शरण आने से बड़े बड़े पापात्मा भी पुण्यात्मा वा महात्मा हो गये हैं। तुम भी मेरी शरण आओ। मुझे सर्वत्र व्यापमान देखो। प्रत्येक स्त्री मे मातृभाव रखो। स्त्री मात्र मे मेरा ही रूप देखो। मैं तुम्हारा अवश्य अवश्य उद्धार करूँगा।

अहह! भगवान की इस आज्ञानुसार यदि हम छः ही मास तक ब्रह्मचर्य का मन-क्रम-वचन से सच्चा पालन करके देखें तो अपना बहुत ही रंग बदला हुआ हमे प्रत्यक्ष जान पड़ेगा, चेहरे की पाण्डुरता नष्ट हो, चेहरा तेजस्वी बन जायगा। आंखो की ज्योति बढ़ जायगी; शरीर की दशा बहुत कुछ सुधर जायगी। आत्म-विश्वास बढ जायगा और आत्म विश्वास बढ़ जाने से हम आत्मोन्नति के पथ मे और भी अग्रसर होगे और चारो ओर अपनी कीर्ति-सुगन्धि फैला कर सभी के मुख से धन्य धन्य कहलायेंगे।

"भजन।"

"बार बार समझाय रहा हूँ,
मान ले रे मन मेरी कही को ॥१॥

"एको ब्रह्म पूर्ण सब जग मे,
छोड कपट की गांठ गही को ॥२॥
"दुख सुख जो वीती सो वीती,
याद न कर ! बरबाद वही को ॥३॥
"जानकीदास सुमिरि श्री रघुवर,
गई सो गई, अब राख रही को ॥४॥

१७—अज्ञान का फल मृत्यु है

स्वय कर्म करोत्यात्मा स्वयं तत्फलमश्नुते ।
स्वय भ्रमति ससारे स्वय तस्मात् विमुच्यते । १॥

"मनुष्य अपने ही कर्म करता है, अपने ही उसके भले-बुरे फल भोगता है, अपने ही कर्म से इस कराल ससार में चक्कर लगाता है और अपने की कर्मों से इन सब से मुक्त भी होता है।"

श्री मनु महाराज कहते हैं:—' किया हुआ कुकर्म व अधर्म कभी निष्फल नही होता। चाहे जंगल मे भाग जाय, पर्वत में छिप जाय, आकाश मे उड़ जाय, चाहे पाताल में घुस जाय, कही भी पाप कर्मों से छुटकारा नही होता? पाप का भूत सिर पर सदा सवार ही रहता है? अधर्म का फल जल्दी नही मिलता केवल इसी कारण अज्ञानी व मोहान्ध लोग पाप से नही डरते। परन्तु निश्चय जानो कि वह पापाचरण धीरे धीरे तुम्हारे सुख की जड़ो को बराबर काटता ही चला जा रहा है।"

यदि वालक जानते होते कि उनके ही किये हुए कुकर्मों के कारण उनकी ऐसी दुर्दशा हुई है; उनके कुकर्मों के फल उन्हीं

को भोगने पड़ते हैं, उस समय दूसरा कोई भी साथी नहीं होता है; यदि वे जानते होते कि काम से मनुष्य बेकाम बन जाता है और अकाल ही में मर जाता है; तो वे क्या कभी कुकर्मों में प्रवृत्त होते? कदापि नहीं! अज्ञान ही से मनुष्य कुकर्मों में प्रवृत्त होता है और अपना नाश कर लेता है। इसमे कोई संदेह नहीं है कि अज्ञान ही से मनुष्य गड्ढे मे जा गिरता है। जान बूझकर गड्ढे मे कूद पड़ने वाले को एक तो परोपकारी महापुरुष समझना चाहिये या तो स्वार्थान्ध मोहान्ध पतित पुरुष समझना चाहिये। भला ऐसे आत्मघाती को कौन तार सकता है?

यदि कितना ही बढ़िया पक्वान्न तुम्हारे सामने रक्खा जाय और तुम्हे यह मालूम हो जाय कि इसमे विष मिलाया हुआ है, तो क्या कभी तुम उस पक्वान्न को खाओगे? हमे पूर्ण विश्वास है कि तुम उस पक्वान को कदापि नही खाओगे! बल्कि वहां से तत्काल उठ के चले जाओगे। वैसे ही सच्चा आत्मोद्धारक स्त्रियों के और अन्य मोहक पदार्थों के बाहरी रगरूप मे कदापि नही भूलता वह फौरन वहां से हट जाता है और अपने को बचा लेता है। अज्ञानी व मोहान्ध पुरुष ही उसमे फॅसते है और दीपलुब्ध पतङ्ग की भाँति जल के खाक हो जाते है। अज्ञान ही मृत्यु है और ज्ञान ही जीवन है! "ज्ञानाग्निः सर्व कर्माणि भस्मसात् कुरुतेऽर्जुन।" भगवान कहते है:—ज्ञानाग्नि से मनुष्य के सम्पूर्ण पाप-कर्म दग्ध हो जाते है और शुभ कर्मो से उनका उद्धार होता है।

अब हमें पूर्ण विश्वास है कि हमने बालक-बालिकाओ को, उनके माता-पिताओ को और सम्पूर्ण गुरु जनो को यथेष्टरूप में

सचेत कर दिया है। अब वे इस ग्रन्थको पढ़ने पर ऐसा कदापि नही कह सकते कि 'हमे मालूम नही था।'

अब आप लोगो को वीर्य-रक्षा के अनूठे व "स्वानुभूत" नियम बतलाये जाते हैं, जिनके द्वारा आप विषयो से निश्चय-पूर्वक बच सकते हैं और ब्रह्मचर्य की भलीभाँति रक्षा कर सकते हैं। इन नियमो के प्रताप से हम सपत्नी होते हुये भी अखण्ड ब्रह्मचर्य का अभंगपालन कर रहे हैं*। फिर जिनके स्त्री नहीं है, वे अपने ब्रह्मचर्य का पालन करने मे समर्थ होगे, इसमे सन्देह ही क्या है? यदि एक भी पुरुष, बालिका वा बालक इन नियमो के अनुसार चल कर ब्रह्मचर्य द्वारा अपना उद्धार कर ले तो लेखक उस व्यक्ति का बहुत उपकृत होगा और अपने को धन्य समझेगा।

भगवान आपको सुबुद्धि व आत्मिक बल प्रदान करे!

ॐ। आपका नम्र सेवक,

शिवानन्द

---

*पर अब ता० २९-१-१९२६ शुक्रवार के दिन हमारी महाभाग्य शालिनी सौ० सती पत्नी 'कैलाशवासिनी' अर्थात चिर 'समाधिस्थ' हुई है। श्री शिवेच्छा। ओ३म्? शिवानन्द।

सूचना—यदि किसी को ब्रह्मचर्य के विषय में किसी शका का समाधान करना हो तो निम्नोक्त पते पर पूछ सकते हैं। परन्तु उत्तर पाने के लिये टिकिट या रिप्लाई कार्ड अवश्य भेजना होगा।

पताः—शिवानन्द C|O प्रो० माणिकराव, बड़ौदा।

१८—वीर्य-रक्षा के अनूठे नियम

नियम पहला—"पवित्र संकल्प।"

वक्तव्य–संकल्प उन विचारों का नाम है जिसमे पूर्ण विश्वास भरा हो। परमात्मा विश्वास मे होता है, यह बात हमें कभी न भूलनी चाहिये। यदि सोते समय मनुष्य ऐसा सोचकर सोवे कि "आज 'मै चार बजे उठूँगा, तो निश्चय जानो कि उस मनुष्य की आँखे चार बजे अवश्य खुल जाती हैं। आलस्यवश यदि वह फिर से सो जाय तो दूसरी बात है। सामान्य विचारो मे यदि वह शक्ति है तो श्रद्धा या दृश्य भावनापूर्ण विचारो से कितनी प्रचंड शक्ति होती होगी, इसका आपही अनुमान कर सकते हैं।

एक मनुष्य गर्मी के दिनो मे घाम से अत्यन्त व्याकुल होगया था। दूरी पर उसे एक पेड दिखाई दिया। वैसे ही वह भागता हुआ वहाँ गया। पेड की शीतल छाया से उसे बहुत ही सुख उपजा। वह था "कल्प वृक्ष"। मनुष्य ने सोचा, यदि यहाँ पीने के लिये ठडा जल होता तो क्या ही आनन्द होता। ऐसा सोचते ही उसके बगल मे सुन्दर शीतल झरना निर्माण हुआ। उस पर दृष्टि जाते ही वह बोल उठा 'अरे वाह! यहां तो झरना मौजूद है! (थोड़ा पानी पीकर) अहह! क्या ही ठन्डा और मीठा जल है! यदि इस समय पास मे कुछ मेवा होता तो तो क्या ही आनन्द होता।' यह सोचते ही वहाँ पर तत्काल मेवा से भरा हुआ एक सुन्दर पात्र निर्माण हुआ! उसे देखते ही उसने सोचा 'एँ–यह क्या चमत्कार है? मालूम होता है यहाँ पर कुछ

शैतान का खेल है ! ऐसा सोचते ही उसे वहाँ पर इधर-उधर चारों ओर नाचने कूदने की डरावनी आवाज सुनाई देने लगी। उसने सोचा 'सचमुच यहाँ पर श्मशान ही मालूम होता है। कहीं ऐसा न हो कि कोई शैतान मेरे सामने आकर खड़ा हो जाय ?' ऐसी शंका करते ही एक महान विकराल 'भूत" उसके सामने आकर खड़ा हुआ और उसकी ओर गुर्राते हुये देखने लगा। मनुष्य ने डर के मारे आँखें मूँद लीं और मन में कहने लगा 'अरे बाप ! यह मुझे खा तो नहीं जायगा। ज्योंही उसने ऐसा सोचा त्योंही उस पिशाच ने उसको मुंह मे डालकर तत्काल खा लिया।

ठीक यही दशा अच्छे या बुरे विचार करने वालों की भी हुआ करती है। कल्पवृक्ष कहाँ है; यह तो हम नहीं जान सकते, परन्तु ऐसा कोई भी स्थान नहीं है कि जहाँ परमात्मा न हो। वह घट घट मे और अणु परमाणुओं मे भरा हुआ है और ईश्वर से बढ़कर दाता कल्पवृक्ष दूसरा कोई भी नहीं हो सकता और आप हम सब उसी छाया मे बैठे हुये हैं: तब ऐसे सर्वत्र व्यापमान कल्पवृक्ष के सामने मनुष्य की सम्पूर्ण भली बुरी कामनायें सिद्ध होंगी, इसमे सन्देह ही क्या है ? अच्छे विचारों से उसे अवश्य ही मेवा मिलेगा और बुरे विचारों से वह पिशाचों द्वारा अवश्य ही खाया जायगा। सारांश, मनुष्य अपने ही विचारों से नष्ट और श्रेष्ठ बनता है, इसमें कोई भी शक नहीं। चाहे कितने ही गुप्तरूप से हृदय के भीतर हम कोई कल्पना—फिर कर्म तो दूर रहा—करते हो तो उसे भी परमात्मा देखता है और उससे भले बुरे फल हमें बराबर देता है। 'मन एवं मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयो,"—भगवान का यह अटल सिद्धान्त है। मन ही मनुष्य को गुलाम बनाता है। मन ही

मनुष्य को स्वर्ग मे या नरक में बिठा देता है। स्वर्ग या नरक में जाने की कुंजी भगवान् ने हमारे ही हाथ मे दे रखी है? उसे सीधी या टेढ़ी घुमाना हमारे हाथ है। मनुष्य की सुगति व दुर्गति उसके भले बुरे संकल्पो, विचारो पर ही सर्वथा निर्भर है। पापमय विचारो से वह पापात्मा और पुण्यमयी विचारों से वह निःसदेह पुण्यात्मा बन जाता है। उच्च व पवित्र विचारो से, कितना ही पतित मनुष्य क्यो न हो वह भी उच्चातिउच्च पवित्रात्मा बन सकता है। परन्तु भगवान् कहते हैं "उससे बुद्धि का निश्चय पूरा होना चाहिये।" अर्थात् ऐसा पुरुष फिर पाप कर्म नही कर सकता "विश्वासो फलदायकः।" यह भगवान का वचन है। जितना विश्वास अधिक होगा उतना उसका फल भी अधिक होता है। महापुरुषों का विश्वास इतना प्रबल और अनन्य होता है कि वे पानी का घी और बालू की चीनी तक बना सकते हैं। ऐसा ही अनन्य विश्वास हमारा भी होना चाहिये। "संशयात्मा विनश्यति" —संशयी पुरुष का नाश होता है। अतः निःसंदेह भाव से संकल्प करने पर हमारा अवश्य ही उद्धार होगा, इसमे कोई आश्चर्य नही है। सच पूछिये तो कुकल्पना ही शैतान है। अतः जिसको तरना हो उसे चाहिये कि हठ पूर्वक कुबुद्धि को, कुविचारो को त्याग कर सुबुद्धि को धारण करे और आज ही से, इसी समय से पवित्र विचारो को शुरू कर दे। निःसन्देह अपरिमित कल्याण होगा। अतः निद्रा के पूर्व रोज पाव घण्टा अवश्य पवित्र संकल्प किया करो। इससे सब कुस्वप्नों का नाश होकर, तुममे एक अद्भुत दैवी शक्ति प्रकट होगी और तुम्हारे सम्पूर्ण मनोरथ सिद्ध होगें। "पुरुषप्रयत्नशीलस्य असाध्यं नास्ति"—मनुष्य के उचित प्रयत्न करने पर असाध्य कुछ भी नही है। आज

भीतर सो मैलो हियो, बाहर रूप अनेक।
नारायण तासों भलो, कौवा तन मन एक॥

खुद "न-खरा" शब्द ही मनुष्य की खोटी चाल को साबित कर रहा है। विशेष सज धज करना, ऊँचे ऊँचे और रङ्ग-बिरंगे भड़कीले व कामोत्तेजक कपड़े पहनना, अपने हाथ अपने गले में मालाये पहनना, अङ्ग में और बालों में सुगन्धित तैल, इत्र आदि लगाना, नेक्टाई, कालर, रिस्टवाच से अपने को संवारना, बार बार शीशे में सूरत देखना, पान से मुँह लाल करना, ये सब ब्रह्मचर्य के लिये काल समान हैं। परन्तु शोक की बात है कि कई सयाने माता पिता खुद अपने ही हाथ से, अपने बच्चो का इन विषय-प्रवृत्तिकर बातो मे फंसा रहे और इस प्रकार अपने बच्चो को बिगाड़ रहे है। भला ऐसे लोग विषय को कैसे जीत सकते हैं? "कहत कबीर सुनो भाई साधो ये क्या लड़ेंगे रण में?" यदि हमारे इर्द गिर्द शृङ्गारपूर्ण सामग्री न हो तो आत्म-संयम के कामो में बहुत ही सहायता मिल सकती है और हम बड़ी आसानी से आत्मसंयम कर सकते हैं। पास में खाने के लिये होने पर जैसे बराबर झूठी ही भूख लगती है, वैसे ही विलासी वस्तुओ और व्यक्तियो से घिरे रहने पर मन में काम भी बराबर जाग उठता है। ऐसा करना असंशयतः अपने भले मन को और भी बिगाड़ना है, आग मे तेल डालना है, और वास्तव में यह भी एक प्रकार का छिपा कुसंग है। अतः इन सब भोग विलास की बातों से सदैव दूर रहो। सादी रहन-सहन अथवा भोग-विलास से विरक्ति ही ब्रह्मचर्य-रक्षा का सहज उपाय है। सादगी ही

जीवन है और सजावट ही नाश है, यह तत्वपूर्ण रीति से ध्यान में रखो।

"सत्सङ्गति"

नियम चौथा—

सत्संगत्वे निःसंगत्वं निःसंगत्वे निर्मोहत्वम्।
निर्मोहत्वे निश्चलतत्त्वं निश्चलतत्त्वे जीवन्मुक्तः॥

—श्रीमच्छङ्कराचार्य।

"सत्संग से निःसङ्ग (Non attachment) की प्राप्ति होती है, निःसङ्ग से निर्मोहत्व अर्थात् विषय से अप्रीति बढ़ती है, निर्मोह से सत्य का पूरा ज्ञान व निश्चय होता है और सत्तत्व के निश्चल ज्ञान से मनुष्य जीवन्मुक्त होता है अर्थात् इस संसार से तर जाता है।"

वक्तव्य—संसार में 'आत्मोन्नति' के लिये जितने साधन हैं उन सब में सत्संग सब में श्रेष्ठ उपाय है। 'सत्सङ्ग' यह शब्द अत्यन्त महत्व का है। सत्सङ्ग में संसार की तमाम उन्नतिकर बातों का समावेश होता है। जैसे पवित्र व ऊँचे विचार करना पवित्र स्वदेशी खद्दर पहनना आदि अनन्त बातों का समावेश होता है और 'कुसंग' में संसार की तमाम स्व-पर-नाशकारी बातों का समावेश होता है। सत्सङ्ग से मनुष्य देवता बनता है और कुसङ्ग से मनुष्य राक्षस बन जाता है। भक्त तुलसीदास जी पूछते हैं "को न कुसङ्गति पाय नसाई?" सच है, कुसङ्ग से आज

तक बड़े बड़े शीलवान् गुणवान्, और होनहार बालक-बालिकाऐं तथा स्त्री पुरुष धूल में मिल गये हैं । कुसंग का प्लेग महान् भयानक होता है। जगली जानवर का या काले साँप का भी साथ बहुत अच्छा है, उससे मनुष्य की केवल मृत्यु ही होगी। परन्तु दुर्जन का संग महान् दुर्गतिकर है, वह मनुष्य को नीच योनियों मे व नरक मे ही डालने वाला है । पन्डित विष्णुशर्मा कहते हैं—

"वरं प्राणत्यागो न पुनरधमानामुपगमः ।"

"प्राण त्याग देना अच्छा है परन्तु नीचों के पास जाना तक बुरा है।" "जैसा संग वैसा रंग" यही प्रकृति का कायदा है। धुवां के संग से सफेद मकान भी काला पड़ जाता है। लता में का कीड़ा लता ही के तुल्य हरा बन जाता है। वैसे ही दुर्जन के साथ मनुष्य भी दुर्जन बन जाता है और सज्जन के साथ सज्जन "कामी के संग काम जागे" "कायर के सग शूर भागै पै भागै" "काजर की कोठरी मे कैसोहू सयाने घुसो, एक रेखा काजर की लागै पै लागै ।" कवि का यह कथन अक्षरशः सत्य है। नीच पुरुष अपनेही तुल्य अपने मित्रों को भी नीच, पापी और दुरात्मा बना डालते हैं और सत्पुरुष अपने ही जैसे अपने मित्रों को भी पुन्यात्मा महात्मा बना देते हैं।

सत्संग की महिमा अपरम्पार है । सत्संग से मनुष्य को मोक्ष की प्राप्ति होती है और कुसंग से नरक की प्राप्ति होती है । सत्संग की महिमा और कुसंग की अधमता किसी से छिपी नहीं है। कुसंग से मनुष्य जीते जी ही नरक का सा अनुभव करने लग जाते हैं । इसी कारण से

गोस्वामी जी कहते हैं—"वरु भल वास नरक कर ताता, दुष्ट संग जनि देहि विधाता।" अतः कल्याण चाहने वालों को कुसंग को एकदम प्रतिज्ञापूर्वक त्याग देना चाहिए और सत्संग को प्रयत्नपूर्वक प्राप्त करना चाहिए। कुमित्रों से मित्ररहित रहना ही लाख गुना श्रेष्ठ है, क्योंकि कुसंग से धर्म, अर्थ काम और मोक्ष चारों मटियामेट हो जाते हैं और अन्त में महान् अधोगति होती है। परन्तु सत्संग से चारो पुरुषार्थ अनायास सध जाते हैं। याद रखो, राजपाट, गज, वाजि, धन, स्त्री, पुत्रादि सब कुछ मिलेंगे, परन्तु सत्संग मिलना परम दुर्लभ है। "बिन सत्संग विवेक न होई, राम कृपा बिन सुलभ न सोई।"—यह गोस्वामी जी का वचन अक्षरशः सत्य है! मोक्ष के सब साधन एक तरफ और सत्संग एक तरफ, दोनो में सत्संग का ही दर्जा बहुत ऊँचा है।

"तात स्वर्ग अपवर्ग सुख, धरिय तुला इक अंग।"
तुलै न ताहि सकल मिलि, जो सुख लव सत्संग।

सच है 'सठ सुधरहि सतसंगति पाई" कैसे? तो कैसे "पारस परसि कुधातु सुहाई।" यह नितान्त सत्य है कि 'सम्पूर्ण दुराचार और व्यभिचार की जड़ एकमात्र कुसंगति ही है।' अतः ब्रह्मचारियों को तथा अभ्युदयेच्छुको को चाहिए कि कभी भी जीभ से बुरी बात न कहें, कान से बुरी बात न सुने (जैसे कजली, होली की गालियां व भद्दे भद्दे गीत आदि) आँख से बुरी चीज न देखें (जैसे नाटक, तमाशा सिनेमा, नाचवाली रामलीला, भद्दे चीज इत्यादि) पैर से बुरी जगह न जायें, हाथ से बुरी चीज न छुवें और मन से विषय-चिन्तन हरगिज न करें। बल्कि कुभावों को

नष्ट करने वाला परमात्मा का ही शुभचिन्तन व ध्यान हमेशा करें। बस, फिर तुम महात्मा ही हो और तुम्हे यही पर सच्चा स्वर्ग है।

एक समय भगवान विष्णु ने राजा बलि से पूछा कि "तुम सज्जनो के साथ नरक मे जाना पसन्द करोगे या दुर्जनो के साथ स्वर्ग में ?" बलि ने तत्काल उत्तर दिया कि "मै सज्जनो के साथ नरक में ही जाना पसन्द करूँगा।" पूछा, 'क्यो ?' तब जवाब मिला। "जहाँ पर सज्जन हैं, वही पर स्वर्ग है और जहाँ पर दुर्जन हैं वही पर नरक है। दुर्जन पुरुष स्वर्ग को भी नरक बना कर छोड़ते हैं और सज्जन पुरुष नरक को भी स्वर्ग बना देते हैं। सत्पुरुष जहाँ जायेंगे वहीं पर स्वर्ग बन जाता है।"

"सत्संगः परमं तीर्थं सत्संगं परमं पदम्।
तस्मात्सर्वं परित्यज्य सत्संग सतत कुरु ॥"

सत्संग ही परम पवित्र तीर्थ है। सत्संग ही श्रेष्ठतम पद अर्थात् मोक्ष है, इसलिये सब छोड़छाड़ कर काया वाचा मनसा से नित्य सत्संग का ही सेवन करो। जब जब चित्त में नीच विषय विकार उत्पन्न हो, तब उसे परिस्थिति का एक दम त्याग कर, सत्पुरुषों या सुमित्रों के पास तुरन्त जा बैठो। वहाँ जाते ही तुम्हारी सम्पूर्ण नीच वृत्तियाँ तत्काल दब जायेगी और मन व तन दोनों शान्त व पवित्र बन जायेंगे, यह स्वानुभव सिद्ध बात है। आप भी इसका अनुभव कर अपना उद्धार कीजिये।

एकान्तः—जिनके चित्त में कुविचार उत्पन्न होते हों, ऐसे दुर्बल चित्त वाले व्यक्तियों को एकान्तवास कदापि न करना चाहिये। उन्हें सदा इष्ट-मित्र, माता-पिता, भाई इनके समीप ही रहना चाहिये, इसी में कल्याण है।

"सद्ग्रन्थावलोकन"

नियम पाँचवाँ:—

वक्तव्य:—जहाँ सन्मित्र व सज्जन-सङ्गति दुर्लभ हो वहाँ सद्ग्रन्थ-रूपी सज्जनों और मित्रों की संगति करनी चाहिये। सद्ग्रन्थों द्वारा हम संसार के एक से एक महात्मा की संगति रात-दिन कर सकते हैं और उनसे जब चाहे तब तथा जितने मरतबे चाहें उतने मरतबे वार्तालाप कर सकते हैं और अपना 'यथेष्ट' समाधान कर सकते हैं। 'सद्ग्रन्थ इस लोक के चिन्ता-मणि हैं। सद्ग्रन्थों के पठन-पाठन से सब कुचिन्तायें मिट जाती हैं, संशय-पिशाच भाग जाता है और मन में सद्भाव जागृत हो कर परम शान्ति प्राप्ति होती है। ज्ञानाग्नि से मनुष्य का सब पाप जल जाता है और मनुष्य पापात्मा से पुण्यात्मा और व्यभिचारी से ब्रह्मचारी बन जाता है। ज्ञानानन्द के सामने विषयानन्द फीका पड़ जाता है। बिना सिद्धान्त वाक्यों के श्रवण किये किसी का आचरण कदापि शुद्ध नहीं हो सकता। श्रवण की महिमा अपरम्पार है। बिना देखे और सुने किसी का उद्धार आज तक न हुआ है न होगा।'

अतः हमें रोज प्रातःकाल और सयंकाल किसी पवित्र ग्रन्थ की पवित्रता और एकाग्रता पूर्वक, शुद्ध जगह पर बैठ कर थोड़ा ही नियमित पाठ करने का नियम बाँध लेना चाहिये। पाठ को शान्ति और प्रसन्नता-पूर्वक पूरा किये बिना अन्न ग्रहण नहीं करेंगे—ऐसा एक निश्चय कर लेना चाहिये। इस प्रकार निश्चय कर लेने से मनुष्य के भीतर एक अद्भुत दैवी शक्ति जागृति होती है, जो कि उसे उन्नति के शिखर पर पहुँचा देती है।

गीता व रामायण का पाठ करना अत्यन्त उपकारी होगा। ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिये योगवशिष्ठ, वैराग्यमुमुक्षप्रकरण, उपदेशरत्नाकर, ज्ञान वैराग्य प्रकाश, श्रीरामकृष्ण, शंकराचार्य कृत प्रश्नोत्तर-मणिमाला, दासबोध,---यह पुस्तकें अति ही उपकारी हैं। इनका नित्य पाठ करना चाहिये। जैसे एक ही अन्न और जल रोज खाया और पिया जाता है वैसे ही जो कुछ पढ़ा है उसे ही बराबर पढ़ना और उसका खूब मनन करना चाहिये, इसी में हमारा उद्धार है।

उपन्यासः---उपन्यासादि शृङ्गार रसपूर्ण ग्रन्थ पढ़ना मानो अपने हाथ अपने मकान मे दियसलाई लगाना है। शृङ्गारी पुस्तके बड़े ब्रह्मचारी को भी व्यभिचारी बना देती हैं, अच्छे-अच्छे सच्चरित्र बालक बालिकायें भी कुग्रन्थो के पठन और श्रवण से दुश्चरित्र बन गयी हैं। अतः कुग्रन्थो का सर्वथा त्याग करो, अच्छे ग्रन्थो का पता अपने सुमित्रो और भाइयो से पूछो। मूर्खता से कोई कुग्रन्थ न पढ़ बैठो। कुग्रन्थ पढ़ना और विष खा लेना दोनो समान है अतः जिन्हे नीच पुरुष न बनना हो; जिन्हें महापुरुष बनना हो, उन्हें चाहिये कि वे आग्रहपूर्वक महापुरुषों के चरित्र ग्रन्थ पढ़ें।

चरित्र ग्रन्थः---चरित्र ग्रन्थो के पढ़ने से बड़े बड़े पापात्मा भी पुण्यात्मा बन गये है। मुर्दो मे भी जीवन फूंक देते हैं, महापुरुषो के चरित्र ग्रन्थ इसके लिये चैतन्यामृत हैं। अतः जो अपना उद्धार चाहते हैं वे नित्य-प्रति धर्म-ग्रन्थ, नीति-ग्रन्थ, चरित्र ग्रन्थ आदि पढ़ें पढ़ायें, सुने सुनायें क्योकि सद्-ग्रन्थ ही धार्मिक जीवन का भोजन हैं। सद्ग्रन्थ ही इस लोग के तारक मंत्र हैं और कुग्रन्थ ही काल के मारक यंत्र हैं।

"घर्षण स्नान"

नियम छठा:—

वक्तव्य—ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिये मन और वाणी का पवित्र रहना अत्यन्त आवश्यक है। क्योंकि गन्दे शरीर से मन भी गन्दा बन जाता है। गन्दगी रोग का घर है। जो पुरुष रोगी है वह कभी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। पुनः रोगी शरीर से दीन और दुनिया दोनो डूब जाते हैं। अतः शरीर को सदा शुद्ध व बलिष्ठ बनाये रखना प्राणीमात्र का सब से प्रथम और मुख्य कर्तव्य है।

एक समय हमारी तरफ एक मनुष्य मोहर्रम में शेर बनाया गया था। शरीर मे वारनिश मिलाया हुआ पीला रंग सर्वत्र पोत दिया गया था। दिन भर खेला-कूदा और रात को घर लौटा। थकावट के कारण जल्दी सो गया। सूर्योदय हुआ। ८-९ बजने पर भी नहीं उठा, तब लोग घबड़ा गये। पुकारने पर भी जब नहीं बोला तब लोगों ने किवाड़ तोड़ डाले और क्या देखते हैं कि वह मुर्दे की तरह अचल पड़ा है। तुरन्त डाक्टर को बुलाया। डाक्टर ने आते ही फौरन उस शेर को टारपेन तेल, गरम पानी और साबुन से खूब रगड़ कर साफ किया। जब उस मनुष्य का शरीर स्वच्छ हुआ, चमड़े के सब छिद्र जब साफ खुल गये, तब कहीं १५ मिनट के बाद उसने गहरी साँस ली और आँखें खोली। अंत में चंगा होगया। इस दृष्टान्त से यह सिद्ध हुआ है कि नाक और मुंह से भी हमारे शरीर का चमड़ा कहीं अधिक साँस लेता है। चमड़े के छिद्र बन्द होने से नाक और मुँह खुले रहते

हुए भी हम जी नहीं सकते। अतएव प्रत्येक स्त्री पुरुष को चाहिये कि वह शरीर स्वच्छता में कभी आलस्य न करे, घर्षण-स्नान रोज किया करे। घर्षण-स्नान से त्वचा के सब छिद्र खुल जाने के कारण भीतर के असंख्य दूषित पदार्थ पसीने के रूप में बड़ी आसानी से बाहर निकल जाते हैं और बाहर की शुद्ध हवा भीतर जाने से शरीर नीरोग बन जाता है। घर्षण-स्नान से मनुष्य अधिक तेजस्वी, नीरोग, निर्विकारी ब्रह्मचारी और दीर्घजीवी सहज में बन सकता है और गन्दापन से वह रोगी, विकारी, आलसी, विषयी और अल्पायु बन जाता है। सब जगह पवित्रता ही जीवन है व अपवित्रता ही मृत्यु है। हम लोग अक्सर काक-स्नान (कौवा-स्नान) किया करते हैं। सिर पर १०-५ लोटे पानी डाल लिये और हो गया स्नान। शरीर मलने से कुछ मतलब नहीं। लेखक ने तो एक मनुष्य को केवल एक ही लोटे पानी में स्नान करते हुए देखा है। यह बहुत ही बुरा है। नतीजा यह होता है कि शरीर में का ज़हर बाहर नहीं निकलने पाता। पाखाना साफ नहीं होता है, जठराग्नि मन्द होने से खाना भी नहीं पचता सदा अपच हुआ करता है। फिर भीतर के ज़हर को परम दयालु प्रकृति माता खुजली, दाद, फोड़ों के रूपों में शरीर के बाहर निकालने लगती है। रोग प्रकृति की स्पष्ट सूचनायें हैं और मनुष्य की दुरुस्तगी के अन्तिम इलाज हैं। इतने पर भी मनुष्य होश में न आये तो द्वार में इन्तजार करती हुई मृत्यु उसे चट से अपनी गोद में ले लेती है।

घर्षण-स्नान की शास्त्रीय विधिः—स्नान के लिये प्रातःकाल सब से अच्छा समय है। प्रातः स्नान से दिन भर बड़े आनन्द से बीतता है और आलस्य नष्ट होकर सम्पूर्ण शरीर चैतन्यमय

बन जाता है। अतएव स्नान सूर्योदय के पहले ही कर लेना चाहिये, जाड़े और बरसात में ८-१० या पन्द्रह मिनट और गर्मी में पूरा आधा घन्टा तक, जब तक कि मस्तिष्क पूरा ठण्डा न हो तब तक स्नान अवश्य करना चाहिये। स्वप्न-दोष से पीड़ित मनुष्य को शाम को दुबारा नहाना चाहिये। जहां तक हो ताजा और स्वच्छ शीतल जल मतिष्क पर खूब डालना चाहिये। स्नान के लिये कूप का जल सब ऋतुओं में अनुकूल होता है, जाड़े में गर्म और गर्मी में सर्द होता है। स्नान के लिये कूप मे से जल अपने ही हाथ से खीचो। उससे सीना और दण्ड पुष्ट हो जाते हैं। जाड़े मे स्नान के पहिले १०-१२ दण्ड और २५-३० बैठक लगा लेने से जाड़ा नहीं मालूम होगा। परन्तु घर्षण-स्नान में जोर से रगड़ने से जो कुछ व्यायाम होता है, उससे शरीर में काफी गर्मी आ जाती है। स्नान के लिये पानी सदा स्वच्छ व विपुल रहे, इस बात का स्मरण रहे। स्नान के पहले सब शरीर को सूखे तौलिया से व खुरखुरे वस्त्र से (मुलायम से नहीं) खूब जोर से रगड़ो, रगड़ने मे कुछ कमी न करो और कुछ डरो भी मत। पर हाँ, उचित जगह पर उचित जोर लगाओ, नहीं तो मारे रगड़ो के आँख ही फोड़ लोगे। तौलिया से रगड़ने के बाद हाथ से रगड़ो। हाथ से रगड़ने से शरीर में एक बिजली पैदा होती है जो कि शरीर के तमाम रोगो को हटाती है। इस कारण शरीर का प्रत्येक अवयव अच्छी तरह से रगड़ना चाहिये। जहाँ संघर्षण न होगा उतनी ही जगह कमजोर और रोगी बनी रहेगी यह बात ध्यान मे रक्खो। पेट को ठीक रगड़ने से पेट के अनन्त विकार नष्ट होते हैं और पाखाना भी साफ होता है। स्नान के लिए बैठने पर गर्दन झुका कर सब से पहिले एक-दो लोटे

जल से सिर भिगोश्रो। यदि मष्तिक प्रथम न भिगोया जाय तो नीचे की तमाम गर्मी दिमाग मे चढ़कर वड़ी ही हानि करेगी, स्मरणशक्ति नष्ट कर देगी, श्राँख की ज्योति बिगाड़ देगी, मन में काम विकार प्रबल होंगे और स्वास्थ्य भी नष्ट हो जायगा इसी कारण "न च स्नायाद्विनाशिरः।" सब से प्रथम बिना सिर भिगोये व धोये स्नान कदापि न करना चाहिये, ऐसी सूत्रमय शास्त्राज्ञा है। इस शास्त्र रहस्य को न जानने के कारण ही आज न मालूम कितने ही लोगो को मुफ्त में रोगी और अल्पायु बनना पड़ता होगा अतएव सावधान रहो। गला, सिर भिगोने के बाद फिर गार के रक्खे हुये तौलिये से क्रमशः हाथ कंधे, सीना, पेट, पीठ, कमर, टाँग पैर वगैरह खूब रगड़ो फिर सिर पर से सम्पूर्ण शरीर भर में यथेष्ट पानी उडेलो। तत्पश्चात सूखी तौलिया से सम्पूर्ण शरीर को पोछ डालो (शरीर को साफ न पोछने ही से गीलापन के कारण मनुष्य को अक्सर दाद, खुजली वगैरह हुआ करती है और खुजलाते खुजलाते लड़को को बुरी आदतें लग जाती हैं) फिर धोती यों ही लपेट कर खुली प्रकाशमय जगह में सूर्य-स्नान अर्थात सूर्य के किरण शरीर पर लेते हुये थोड़ी देर इधर-उधर टहलो। शरीर पूरा सूख जाने के बाद फिर धोती पहन करके अपने धन्धे में लग जाओ। देखो, एक ही दिन के 'घर्षण स्नान' से आपके शरीर में क्या ही उत्साह, आनन्द, फुर्ती और कान्ति दिखाई देती है? हमारा मुख अन्य सब अवयवो की अपेक्षा जो इतना सुन्दर और तेजस्वी दिखाई देता है, इसका मुख्य कारण घर्षण स्नान ही है। यदि एक ही दिन में घर्षण-स्नान से मनुष्य में इतना आनन्द, उत्साह, आरोग्य, शांति व कान्ति दिखाई देती है, तो नित्यप्रति इस प्रकार विधिपूर्वक

घर्षण-स्नान करने से मनुष्य का आनन्द, आरोग्य, शांति व कान्ति और भी अधिक बढ़ेगी इसमें सन्देह ही क्या है ?

स्नान के कुछ शास्त्रीय नियम—(१) रोज दो मरतबे स्नान करना अच्छा है। गर्मी के दिनों में तो हमको दो मरतबे स्नान करना ही चाहिये। क्योंकि दिन भर के पसीने के कारण शरीर से बड़ी ही बदबू निकलने लगती है। पसीने में बहुत जहर होता है, यह बात ध्यान में रखो (२) महीने में एक मरतबे गर्म पानी और साबुन या सोडा से नहाना ही स्वास्थ्यप्रद होता है। त्वचायें और साफ हो जाती हैं। परन्तु रोज गर्म पानी से नहाना अच्छा नहीं है। यह अप्राकृतिक है। उससे मनुष्य कमजोर, नाजुक, चंचल व विषयी बन जाता है। नित्य गर्म पानी से नहाना ब्रह्मचर्य के लिये बहुत हानिकारक है। (३) नदी और तालाब का स्नान और भी अच्छा होता है। शास्त्र में समुद्र का की महिमा सबसे अधिक है क्योंकि समुद्र जल में एक प्रकार की बिजली होने के कारण मनुष्य अधिक निरोग और चैतन्यमय बन जाता है। यदि घर के पानी मे भी समुद्र का नमक मिलाकर स्नान किया जाय तो उसमे विशेष फायदा होता है। बाद में शुद्ध जल से स्नान कर लेना चाहिये। (४) तैरने में सभी अवयवों को व्यायाम होता है, सीना पुष्ट और विस्तीर्ण होता है, फेफड़े शुद्ध और बलवान होते हैं और सम्पूर्ण शरीर निरोग, फुर्तीला, सुदृढ़, दमदार, उत्साही और शक्तिशाली बनता है। परन्तु तैरना नियम पूर्वक चाहिये, तैरना अपने और दूसरों की प्राणरक्षा के लिये एक बहुत ही अच्छी कला है। क्या डूबते समय हमारी किताबें काम देंगी ? कदापि नही। अतः इस हुनर को

स्वास्थ्य की दृष्टि से हर किसी को अवश्य सीख लेना चाहिये। (५) स्नान भोजन के पहले व बाद में तीन घण्टे के अन्तर पर करना चाहिये। नहाने के बाद तुरन्त भोजन करने से अथवा भोजन के बाद तुरन्त नहाने से पित्त बढ़ जाने के कारण पाचन क्रिया बिगड़ जाती है। जिससे कि रोग व मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं। अतएव सावधान रहो। (६) रोगी, दुर्बल व नाजुक मनुष्य को हफ्ते मे ताज़ा ठण्डे जल से ज़रूर नहाना चाहिये और बहुत धीरे धीरे ठण्डे जल से नहाने का अभ्यास डालना चाहिये। (७) तौलिया से रगड़ने और थोड़ी सी कसरत करने पर भी यदि बहुत ही जाड़ा मालूम होता हो, तो हमे स्नान हरगिज़ न करना चाहिये। (८) स्नान की जगह एकान्तपूर्ण खुली हवादार प्रकाशमय होनी चाहिये, स्नान के समय शरीर पर जितने ही कम कपड़े होंगे उतना ही अच्छा है, क्योंकि खुले शरीर पर सर्दी गर्मी असर नही कर सकती। लंगोट पहिन कर नहाना बहुत अच्छा है, घर पर एकान्त में विवस्त्र नहाना सबसे अच्छा है, जलाशय में नहीं। यद्यपि नङ्गा नहाना पाश्चात्यों ने पसन्द किया है तथापि वह भारतीय सभ्यता के सर्वथा विरुद्ध है। भारतीयों के लिये लंगोट सहित नहाना ही सर्व श्रेष्ठ है। (९) वीर्यपात होने के बाद तुरन्त नहा लेना चाहिये।

जापानी लोग घर्षण स्नान का महत्व भोजन से भी अधिक मानते हैं और इसी कारण आज वे इतने उत्साही, दीर्घायु और सब बातो में तेजस्वी दिखाई देते हैं! परन्तु हम लोग उन्ही के भाई मुर्दों के समान निर्वीर्य गोबरगणेश दिखाई दे रहे हैं। यह कितने शोक और लज्जा की बात है? अब हमें अवश्य ही जागना चाहिये और हमेशा उन्नतिप्रद काम करने चाहिए। सब

उन्नति का मूल शरीर है ! अतः उसे पहले सुधारना चाहिये। योंही हाथ घुमाने से जैसे कोई बर्तन (पात्र) साफ नहीं हो सकता, उसे जोर से ही रगड़ना पड़ता है, तद्वत् शरीर रूपी बर्तन भी, बगैर घर्षण-स्नान के बाहर भीतर से साफ और चमकीला नहीं हो सकता। काक-स्नान से मनुष्य सदा रोगी, मलीन, आलसी, विषयी, निस्तेज और अल्पायु होता है। परन्तु वही मनुष्य यदि घर्षण-स्नान आज ही से शुरू कर दे, तो थोड़े ही दिनों मे पूर्ण नीरोगी, निर्विकारी, उत्साही व तेजस्वी बन सकता है। ब्रह्मचर्य तथा दीर्घजीवन के लिये घर्षण-स्नान अत्यन्त आवश्यक और अमृत तुल्य है।

"सादा व ताज़ा अल्पाहार"

नियम सातवाँ—

वक्तव्य—ब्रह्मचर्य और भोजन में अत्यन्त घनिष्ट सम्बन्ध है। भोजन के महत्व को बहुत लोग नहीं जानते, इस कारण उन्हें अत्यन्त दुःख उठाना पड़ता है। जिसे ब्रह्मचारी बनना है उसको सादा और अल्पाहारी अवश्य ही बनना होगा। अधिक भोजन करने वाला सात जन्म में भी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। क्योंकि जोर की आँधी जैसे पेड़ों को उखाड़ डालती है, वैसे ही कामदेव पेटू मनुष्य को पटक पटक कर मार डालता है। अधिक भोजन

करने वाला पुरुष किसी हालत में वीर्य नहीं रोक सकता है। उसका चित्त सदा विषय की ओर लगा रहता है। मन और तन दोनों रोगी बन जाते हैं, आयु घट जाती है और स्वार्थ व परमार्थ दोनों मटियामेट हो जाते हैं। यदि आपको वीर्य-वान व आरोग्यवान बनना हो, स्वप्नदोष से और अकालमृत्यु से बचना हो तो आपको अवश्य ही सादा और अल्पाहारी बनना होगा।

एक समय ईरान के बादशाह बहमन ने एक श्रेष्ठ वैद्य से पूछा "दिन-रात मे मनुष्य को कितना खाना चाहिए?" उत्तर मिला "सौ दिरम अर्थात् ३९ तोला।" फिर पूछा—"इतने से क्या होगा?" हकीम बोला, "शरीर पोषण के लिये इससे अधिक नहीं चाहिये।" इसके उपरान्त जो कुछ खाया जाता है वह सिर्फ बोझ ढोना और उम्र को खोना है।

यह सिद्धान्त है कि आहार, निद्रा, भय, मैथुन, क्रोध, कलह आदि बातें जितनी बढ़ाई जाँय उतना ही बढ़ती जाती हैं और जितनी कम की जाँय उतनी कम होती जाती हैं। भगवान बुद्ध कहते हैं; एक बार हलका आहार करने वाला "महात्मा" है, दो बार सम्हल करके खाने वाला बुद्धिमान व भाग्यवान है, और इससे अधिक बेअटकल खाने वाला महामूर्ख, अभागा और पशु का भी पशु है। सच है गले तक खूब ठूस ठूस करके खाना और फिर पछताना कौन बुद्धिमानी है? ये क्या भाग्यवान के लक्षण हैं? भोजन सुख के लिये खाया जाता है या दुख के लिये? जिस भोजन से दुःख ही उपजता है उस भोजन को विष तुल्य ही समझना चाहिये। 'भोजन तारता भी है और मारता भी है।'

अधिक भोजन से मनुष्य जीते जी ही मुर्दा और बेकार बन जाता है। भक्तदास वामन कहते हैं:—

"अधिक वायु के भरन से, फूटबाल फट जाय।
बड़ी कृपा भगवान को, पेट नहीं फट जाय" ॥१॥
"यदपि न दीखत पेट फटा, फटत मनुज की देह।
रोग भयंकर होत है, बने नरक का गेह" ॥१॥

अतः तन्दुरुस्ती के लिये खाओ, रोगी बनने के लिये मत खाओ। जो कुछ खाओ जीने के लिये खाओ, मरने के लिये मत खाओ। बहुत भोजन करने वाला बहुत जल्द मरता है। अमेरिका के प्रसिद्ध डाक्टर म्याकृफ्याडन कहते हैं:-'आजकल साधारणतः लोग भोजन के बहाने जितने पदार्थों का सत्यानाश करते हैं उनके चतुर्थांश से ही उनका काम बड़े आनन्द से चल सकता है (अकाल मे अन्न के अभाव से लोग उतने नहीं मरते, जितने कि सुकाल मे अधिक अन्न खाने से तरह तरह के रोगों से मर जाते हैं।" देश मे दुष्काल भी पेटू लोगों की ही कृपा से पड़ता है। अतः पेटू मनुष्यो को स्वयं अपना तथा देश का भी वैरी समझना चाहिये।

अरेरे! गरीब लोग विचारे भोजन न मिलने से मरते हैं और धनी तथा पेटू लोग अधिक खाने से मरते हैं, केवल मध्यम प्रकार के मिताहारी पुरुष ही ब्रह्मचारी और दीर्घजीवी हो सकते है, देश में प्लेग, कालरा भी पेटू लोगों के ही कारण होते हैं, क्योंकि पेटू मनुष्य बहुत गन्दे होते हैं। कमाना खाना और पाखाना ये ही उनके इस संसार के तीन मुख्य काम होते हैं और अन्त में वे

खाते खाते ही मर जाते हैं। पेटू मनुष्य सदा दुःखी आलसी, रोगी और अल्पायु बना रहता है। देश में जब कोई रोग फैलता है, तब पेटू मनुष्य सब से पहले काल का शिकार बन जाता है और इस बात का अनुभव हैज़ा के दिनों में प्रत्यक्ष होता है। हैज़ा की बीमारी सब से पहले अधिक भोजन करने वालो ही को होती है, केवल अल्पाहारी पुरुष ही बच सकते हैं। अतः सज्जनो! अधिक भोजन करना—परोपकार के लिये नहीं तो स्वार्थ के अर्थात् अपने उद्धार के लिये—अवश्य छोड़ दो। सिर्फ जितना पचा सकते हो उतना ही खाओ, इससे एक भी कवर ज्यादा खाना मानों अपनी आयु का एक दिन कम करना और अकाल में काल के मुँह जाना है। श्री मनु महाराज कहते हैं:—

अनारोग्यं अनायुष्यं अस्वर्ग्यं चाऽतिभोजनं।
अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तत्परिवर्जयेत्॥

"अति भोजन रोगों को बढ़ाने वाला, आयु को घटानेवाला नरक में पहुँचाने वाला, पाप को करने वाला और लोगों में निन्दित करने वाला है (यानी फलां मनुष्य बड़ा पेटू है इस प्रकार की बदनामी करने वाला है) अतः बुद्धिमान को चाहिये कि किसी बढ़िया पदार्थ के फेर में पड़कर जरूरत से अधिक कदापि न खायें। क्योंकि वैसा करना पूर्ण अधर्म है। पेटू मनुष्य आत्म-हत्यारा कहा जाता है। पेटू मनुष्य की धर्म बुद्धि बिलकुल नष्ट हो जाती है और वह हठात् पापकर्मों में प्रवृत्त होता है। सम्पूर्ण पाप की जड़ अधिक भोजन करना ही है। अधिक भोजन ही से काम, क्रोध रोगादि अधिक प्रबल बन जाते हैं। और कम भोजन

से वे कमज़ोर बन जाते हैं। इसी गंभीर सिद्धांत को जानकर महर्षियों ने शास्त्रों में उपवास का महत्व वर्णन किया है।

भक्तदास वामन प्रश्नोत्तर में कहते हैं:—"निकम्मा कौन है? पेटू। महापुरुष की क्या पहचान है? जो अपने को सब से छोटा समझते हों। महापुरुष कैसे बनें? मन को वश में करने से। मन कैसे वश में हो? कम खाने से। कम खाना कैसे सीखें? आहार को थोड़ा घटाने से। आहार कैसे घटे? रोज़ सादा और प्राकृतिक भोजन करने से। सादा भोजन कैसे प्रिय लगे? भूख के समय खाने से और प्रत्येक ग्रास (कवर) को खूब अच्छी तरह चबाने से। भूख का समय कैसे जानें? नियम बाँध लेने से और फिर बीच में कुछ भी न खाने से।"

सचमुच प्रकृति के अनुसार चलने ही से हम पेटूपने से और तज्जन्य अत्यन्त विकारों से बच सकते हैं। भोजन में सौ प्रकार की चीजें रहने से मनुष्य अक्सर ज्यादा खा लेता है और फिर सौ प्रकार से सौ विकार अवश्य ही उत्पन्न होते हैं।

आस्ट्रेलिया के प्रसिद्ध डाक्टर हर्न कहते हैं:—"मनुष्य जितना खा लेता है। उसका तिहाई हिस्सा भी नहीं पचा सकता। बाकी पेट में रह कर रक्त को विषैला बनाकर असंख्य विकार पैदा करता है; जिससे कि प्राण-शक्ति का दोहरा नाश होता है। एक तो इस फाल्तू भोजन को पचाने में और दूसरे उसको बाहर निकालने में।"

यदि मनुष्य भोजन कम प्रकार के खाय, नमक-मिर्च मसाला से रहित सात्विक भोजन करे, प्रत्येक ग्रास को खूब महीन पीस कर, चबाकर खाय, शान्ति रक्खे और जितना पचा सके उतना

ही खाय तो ब्रह्मचर्य को बड़ी आसानी से धारण कर सकता है और १०० वर्ष तक जीवित रह सकता है। इसी के बल पर सुप्रसिद्ध अमेरिकन यंत्रकार एडिसन कहते हैं, "मैं सौ वर्ष पर्यन्त अवश्य जीवित रहूँगा।"

"If you can conpuer your tongue only, you are sure to conquer your whole body & mind at ease" यदि तुम सिर्फ जिह्वा को वश में करो तो तुम्हारे मन व शरीर अनायास वश में हो जाँयगे इसमें कोई संन्देह नही है। जिह्वा को संस्कृत में रसना कहते हैं। क्योंकि वह शृंगार, वीर शान्त आदि सभी नव रस को उत्पन्न करने वाली है। सात्विक भोजन से शान्तरस उत्पन्न होता है, राजसी भोजन से शृंगार रस, तामसी भोजन से वीभत्स, रौद्रादि रस उत्पन्न होता है। जो रस अधिक बलवान होता है सम्पूर्ण रस उसी के आधीन हो जाते हैं। इसीलिये कहा है:—

आहारशुद्धौसत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतः।
स्मृतिलब्धे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः॥ छान्दोग्य उपनिषद्॥

"अर्थात् आहार की शुद्धि से सत्व की शुद्धि होती है, सत्व शुद्धि के बुद्धि निर्मल और निश्चयी बन जाती है, फिर पवित्र व निश्चयी बुद्धि से मुक्ति भी सुलभता से प्राप्त होती है। अतः जिन्हे काम क्रोधादि से मुक्त होना है—उन पर विजय प्राप्त करना है उन्हें चाहिये कि वे नित्य नियमित समय पर सात्विक अल्पाहार किया करें, क्योंकि कहा है 'As a man eateth so he becometh' जैसा मनुष्य भोजन करता है वैसा ही बन-जाता है। यदि मनुष्य दो साल पर्यन्त लगातार सादा अर्थात्

सात्विक अल्पाहार किया करेगा तो उसकी कुबुद्धि आप से आप नष्ट हो जायगी और उसमे ईश्वरीय तेज प्रगट होने लगेगा। कुछ ही दिन तक अभ्यास करके देख लीजिये।

सात्विक आहार:—जो ताजा, रसयुक्त, हलका, स्नेहयुक्त, स्थिर (nut.itous) मधुर प्रिय हो। जैसे गेहूं, चावल, जौ, साठी, मूँग, अरहर, चना, दूध, घी, चीनी, सेंधा नमक, र ताल, (शकरकद) शुद्ध व पके फल, इनको सात्विक आहार कहते हैं।

राजसी आहार:—अत्यन्त उष्ण, कडुआ, तीता, नमकीन, अत्यन्त मीठा रूखा, चरपरा, खट्टा, तैलयुक्त, दोषयुक्त, गरिष्ट, जैसे पूड़ी, कचौड़ी, माल पुआ, खट्टा, लालमिर्च, तेल, हींग, प्याज, लहसुन, गाजर, उरद, सरसों मसाला, मांस, मछली, कछुवा, अण्डा, शराब, चाय, काफी, डाफी, कोकेन, चरस, चंडू, इनको राजसी आहार कहते हैं।

राजसी आहार से मन चचल, कामी, क्रोधी, लालची और पापी बन जाता है, रोग शोक, दुख, दैन्य बढ़ते हैं और आयु, तेज सामर्थ्य और सौभाग्य वेग के साथ घट जाते हैं। राजसी पुरुष कदापि ब्रह्मचारी नही हो सकता।

तामसी आहार.—तामसी आहार में राजसी आहार तो आता ही है, परन्तु उसके अलावा जो. बासी, रसहीन, गला हुआ, दुर्गन्धित विषम (जैसे एक साथ तेल के व घी के पदार्थ खाना वगैरह) घृणित व निन्द्य होता है, इसको "तामसी आहार" कहते हैं।

तामसी आहार से मनुष्य प्रत्यक्ष राक्षस बन जाता है। ऐसा पुरुष सदा रोगी, दुखी, बुद्धिहीन, क्रोधी, लालची

आलसी, दरिद्री, अधर्मी, पापी और अल्पायु बन अन्त में नरकगामी होता है (गीता अ० १७ देखो)।

अतः जिन्हें ब्रह्मचर्य का पालन कर अपना उद्धार करना है, उन्हें चाहिये कि राजसी व तामसी आहार को छोड़ कर दैवी तेज बढ़ाने वाला सात्विक अल्पाहार आज ही से शुरू कर दे। परन्तु यह ध्यान मे रहे कि सात्विक भोजन भी बासी हो जाने पर तामसी बन जाता है और अधिक खा लेने से राजसी। इतना ही नही बल्कि प्राण हरण करने वाला महान तामसी भी बन जाता है, अतः अल्पाहार सात्विक आहार कहा जा सकता है।

"भोजन अच्छी तरह से कुचल कुचल कर खाना" यह प्रकृति का एक महत्वपूर्ण सिद्धान्त है। इससे मामूली भोजन भी अत्यन्त मिष्ट व पुष्ट मालूम होता है। मजे मे पचता भी है पाखाना भी साफ होता है, भोजन भी कम लगता है और इस प्रकार दैहिक, आर्थिक तथा देश की दृष्टि से भी अधिक लाभ होता है। परन्तु जल्दी जल्दी खाने से मनुष्य सदा दुःखी मलीन कामी, पेटू, अतृप्त, रोगी, उदासीन, क्रोधी, चिड़चिड़ा और अल्पायु बना रहता है। बदहजमी और कब्जियत भी इसी से हुआ करती है। जल्दी दाँत टूटने का भी यही कारण है। पशुओं के दाँत अन्त तक नहीं टूटते, इसका मुख्य कारण 'चर्वित चर्वण' ही है। अत दाँत से योग्य काम लो; क्योंकि पेट के दाँत नहीं होते। दाँत कुछ दिखलाने के लिये नहीं दिये गये हैं। यदि मनुष्य प्रत्येक ग्रास ३०-४० बार अथवा प्रकृति के हिसाब से बत्तीस दाँत के लिये बत्तीस बार खूब चबा-चबा के खावेगा तो आज वह जितना भोजन करता है उसके तिहाई भोजन ही में

उनकी पूरी तृप्ति हो जायगी और प्राणशक्ति का भी बहुत कम नाश होगा, भोजन भी बहुत जल्द पचेगा; पाखाना भी साफ होगा और इन्द्रिय-दमन की भी शक्ति उसे बहुत जल्दी प्राप्त होगी। लेखक का यह स्वयं अनुभव है। इसे कोई भी आज़मा सकता है।

भोजन बिना अच्छी तरह चबाये जो जल्दी से खा लेते हैं, वे जल्दी ही मर जाते हैं। चर्वित चर्बण से भोजन के प्रत्येक परमाणु से मनुष्य प्राणत्व को (जो कि प्राणिमात्र के जीवन का मुख्य आधार है उसको) ब्रह्म की भावना से विशेष खींच सकता है। अतः "अन्नं ब्रह्मेत्युपासीत" अन्न में ब्रह्म दृष्टि रक्खो और "अन्न दृष्ट्वा प्रणम्यादौ" अन्न को प्रथमतः प्रणाम करके फिर भोजन किया करो। योगी लोग ऐसे ही करते हैं और इसी कारण वे थोड़े ही भोजन में तृप्त हो जाते हैं और उनमें ब्रह्म-भावना के कारण दैवी सामर्थ्य प्रकट होता हुआ स्पष्ट दिखाई देता है। अमीरी भोजन करना मानो साक्षात् साँप पर पैर रखना है। ऐसे लोगो मे काम क्रोध का विष बहुत ज्यादा फैला हुआ रहता है। इस बात का पता धनी लोगो पर दृष्टि डालने से तत्काल लग जाता है। धनी लोगो का यह एक विचित्र ख्याल है कि "जो कुछ वीर्य नष्ट किया जाता है वह हलुआ, पूडी, रबड़ी उड़ाने से फिर वापिस मिलता है।" परन्तु यह उनकी बड़ी भारी मूर्खता है। जो भोजन बड़े बड़े पहलवानों से भी बिना खूब कसरत किये नहीं पच सकता, वह गरिष्ट भोजन दिन रात निठल्ले बैठे हुये और अधिक भोजन से और भोग-विलास के कारण जिनकी आँतें बेकाम हो गई हैं उनको कैसे पच सकता है? "धातुक्षयात् स्रुते रक्ते मन्दः संजायतेऽनलः।"

यानी धातु के नाश से रक्त कमजोर हो जाता है और रक्त कमजोर हो जाने से अग्नि यानी भूख भी मन्द पड़ जाती है। यह आयुर्वेद का सिद्धान्त है, अर्थात पुष्ट और उत्तेजित भोजन से ऐसे लोगो का रहा सहा वीर्य और भी उछल पड़ता है और वे अधिकाधिक बरबाद होते जाते हैं। तिस पर भी वे सूखी हड्डी के चबाने वाले और अपने ही मुख से निकले हुये रक्त को उस हड्डी से निकला हुआ समझने वाले मूर्ख कुत्ते की तरह, अपने ही वीर्य को मालपुआ से प्राप्त हुआ समझते हैं। वाह! खूब अकलमन्दी! भक्त दास वामन कहते हैं—

पालो पत्ती खाँय जो उन्हे सतावे काम!
नित प्रति हलुवा निगलते उनकी जाने राम॥

अत: जिन्हे वीर्य की रक्षा करनी है, उन्हे चाहिये कि वे मिठाई, खटाई, नमक, मिर्च, मसाला से सर्वथा बचे रहें। सदा सस्ता, सादा, स्वच्छ और स्वल्प भोजन किया करें। नमक, मिर्च, मसाला ये बड़े कामोत्तेजक पदार्थ हैं! लाल मिर्च तो ब्रह्मचर्य के लिये प्रत्यक्ष काल ही है। अत: उन्हे धीरे धीरे कम करके सर्वथा शीघ्र त्याग दें। अभ्यास से कोई भी बात असम्भव नही हैं। निश्चय होने पर सभी बातें सहल हैं।

योगी लोग नमक, मिर्च मसालादि नही खाते, अनभ्यास के कारण उन्हे वे अच्छे ही नही लगते। यदि तुम्हें योगी अर्थात् सुखी बनना हो, वियोगी अर्थात् दुखी न बनना हो तो तुमको भी उन्हीं की तरह सात्विक अल्पाहार खूब कुचल

कुचल के करना होगा। उन्हीं की तरह प्राकृतिक आहार करना होगा। जो चीज़ जिस हालत में पैदा हुई हो उसे वैसे ही खाने से भोजन भी कम लगता है और फायदा भी खूब होता है। ज्यों ज्यों उसका रूप बदलता जाता है, त्यो त्यों वह चीज आरोग्य के लिये हानिकर होती जाती है। कच्चे गेहूँ, चना खाना अधिक फायदेमन्द है, क्योंकि इसमे प्राणशक्ति कूट कूट कर भरी रहती है और भोजन भी कम लगता है। परन्तु बचपन ही से आँतें दुर्बल हो जाने के कारण मनुष्य उसे बिना पकाये पचा नही सकता। अन्न को पकाने से प्राणशक्ति नष्ट हो जाती है और इसी कारण अधिक भोजन करने पर भी मनुष्य की तृप्ति नही होती और वह अन्यान्य रोगो से पीड़ित हो जाता है। पूडी, कचौड़ी आदि तले हुये पदार्थों की प्राणशक्ति तो और भी जल जाती है। इसलिये जहाँ तक हो प्राकृतिक आहार ही करना सर्वश्रेष्ठ है। मैदे से भूसीयुक्त आटा श्रेष्ठ, भूसी युक्त आटा से दलिया श्रेष्ठ, दलिया से उबले हुये गेहूँ श्रेष्ठ, उबले हुये गेहूँ से कच्चे गेहूँ और जौ श्रेष्ठ, कच्चे गेहूँ, चावल चना इत्यादि से दुग्धाहार श्रेष्ठ और दुग्धाहार से पके ताजे फल श्रेष्ठ हैं।

फलाहार—फलाहार अत्यन्त प्राकृतिक और प्राणशक्ति से परिपूर्ण आहार है। फल मे सूर्यतेज और बिजली बहुत ही भरी रहती है। इस कारण फलाहारी को सहसा कोई भी रोग नहीं हो सकता। फलाहार से बुद्धि अत्यन्त तीव्र होती है। वीर्य की वृद्धि होती है और काम विकार दब जाते हैं। हमारे पूर्वज ऋषि मुनियों का कन्दमूल फलाहार ही मुख्य आहार था और इसी कारण वे इतने तेजस्वी, बुद्धिमान, शान्त, ब्रह्मचारी और

दैवी सामर्थ्य से सम्पन्न थे, जिनके ज्ञान को देखकर सारी दुनिया आज भी हैरान हो रही है। हम उन्हीं की सन्तान आज बेवकूफ बन बैठे हैं। यह सब प्राकृतिक नियमोल्लङ्घन से प्राप्त निर्वीर्यता का ही दुष्ट व अनिष्ट प्रभाव है। अतः जिन्हें अपने पूर्वजों की तरह पुनः सदाचारी, ब्रह्मचारी, बुद्धिमान और सामर्थ्य-संपन्न होना है, उन्हे चाहिये कि जहाँ तक हो 'प्राकृतिक आहार" करें। भोजन सदा ताज़ा, स्वच्छ, सस्ता, हल्का, सादा और अल्प ही किया करें। प्रत्येक ग्रास को खूब चबा चबा कर खाये। नमक, मिर्च, मसाला, मिठाई, खटाई से हमेशा दूर रहे और सदा ऊँचे व पवित्र विचार करें। फिर देखो तुम्हारे शरीर व चेहरे पर क्या ही रौनक आती है और तुम्हारी आत्मा कैसी तेजस्वी व वलिष्ठ होती है।

रंगचिकित्सा—(Cromopathy) से यह सिद्ध हुआ है कि शीशियो के 'बनावटी' रङ्ग से सूर्य किरण द्वारा पानी पर जो अद्भुत परिणाम होता है उससे असंख्य रोग नष्ट हो जाते हैं; तब फिर फलो के कुदरती रङ्ग द्वारा भीतर रस पर सूर्य प्रकाश और बिजली का असर पड़ने से वे फल अमृत सजीवनी तुल्य बनते हो तो इसमे आश्चर्य ही क्या है? फलाहार के बारे में जितना वर्णन किया जाय उतना ही थोड़ा है। फलाहार भी दो प्रकार का होता है:—

फल मे—अजीर, अंगूर, संतरा, पपीता, अमरूद, आम, नास्पाती, सेव, बेल, शरीफा, मीठा खट्टा नीबू ये सस्ते व अच्छे फल होते हैं।

मेवा मे—किशमिश, बादाम, पिस्ता, अखरोट, काजू, गरी, मुनक्का, बेल-बीज, छोहारा, सूखे अंजीर, ये अच्छे होते हैं।

परदेश से स्वदेश की ही चीज़ श्रेष्ठ लाभकारी है। अतः फल की जगह आलू, कन्द, ककड़ी, पक्का कोंहड़ा और शाक भाजी भी काम में लाई जा सकती है।

श्री लक्ष्मणजी ने चौदह वर्ष पर्यन्त फलाहार ही किया था। इसी कारण वे हनुमान जी की तरह अखण्ड ब्रह्मचारी रह सके और उनका सामर्थ्य और तेज श्रीरामचन्द्रजी से भी अधिक बढ़ गया था! अस्तु; जिन्हे फलाहार शुरू करना हो, वे धीरे धीरे शुरू करें! प्रथम कुछ दिन तक नमक, मिर्च, मसाला से रहित भोजन का अभ्यास करें; फिर एक मरतबे सादा अल्प भोजन तथा दूसरे मरतबे अल्प फलाहार करें, कुछ दिन के बाद फिर शुद्ध फलाहार करने लग जायँ; एक दम कोई काम करने से लाभ के बदले हानि ही होती है, यह बात हमेशा ध्यान में रक्खो।

दुग्धाहारः—दुग्धाहार फलाहार से घटिया परन्तु अन्नाहार से बढ़िया आहार है। दूध घर का और तिस पर भी काली गौ का श्रेष्ठ होता है। काली गौ को "कपिला" या "कामधेनु" कहते हैं। गौ का न हो तो काली भैंस का दूध लेना चाहिये। दूध वाली गाय व भैंस वा बकरी नीरोग व शुद्ध पदार्थ खाने वाली होनी चाहिये। अन्यथा रोगी व अशुद्ध पदार्थ खाने वाली गाय, भैंस व बकरी का दूध पीने से मनुष्य को भी वे रोग बिना हुये कभी नहीं रहेंगे, यह बात स्मरण रहे। बाजारू दूध पीने से मनुष्य बहुत जल्द रोगी बनता है, क्योंकि उसमें रास्ते की धूल और गन्दी हवा के असंख्य जहरीले कीड़े पड़ जाते हैं यही हाल मिठाई का भी होता है। रोज़ हलवाई एक अंजुली भरी हुई बरें, मक्खियाँ, चींटें, दूध और मिठाई इत्यादि

में से प्रातःकाल निकाल के फेंकता है। और उसी को औटा कर लोगो को पूरे दाम पर मजे में बेचता है। अतः बजारू कोई भी बनी बनाई चीज विशेषतः पतली चीज तो कदापि न खानी चाहिये। हलवाई वगैरो का गन्दापन तो महशूर ही होता है। उनकी पोशाक देखकर ही जी मचलने लगता है। भला ऐसे गन्दे लोगो के हाथ के गन्दे प्रकार से बने हुये पदार्थ खा पी कर कौन आरोग्य सम्पन्न व दीर्घायु हो सकता है। होटल तो मानो मनुष्य के आयु-आरोग्य को "अच्छे ढंग" से जलाने वाले मूर्तिमन्त स्मशान ही हैं।

धारोष्ण (तुरन्त का दुहा हुआ) और छना हुआ दूध सर्वोत्कृष्ट होता है। दूध बिना कपड़छानकिये कभी न पियो। गरम करने से दूध की प्राण शक्ति बहुत नष्ट होती है। अतःदूध ताजा ही पीना अच्छा है। धारोष्ण दूध से वीर्य बहुत ज्यादा तथा तत्काल बढ़ता है और मन भी शान्त वा प्रसन्न रहता है। फल मे दूध से अधिक वीर्य उत्पन्न करने की शक्ति होती है। दुहने के आधा घन्टा बाद दूध मे विकार उत्पन्न होते हैं। अतः ऐसा ठन्डा दूध फिर उबाल कर ही पीना चाहिये। गरम दूध पीने से पेट और भी साफ होता है। दूध ठंढी आँच पर गरम करना बहुत ही लाभदायक है। दूध धीरे धीरे जैसे बच्चा माता का दूध पीता है वैसे ही पीना चाहिये। इस प्रकार थोड़ा थोड़ा पीने स एक पाव-भर दूध सेर भर दूध पीने के बराबर होता है। और गटर-गटर पीने से एक सेर दूध भी पाव भर की बराबरी नहीं कर सकता। क्योंकि दूध जल्दी पी लेने से उसका एकदम दही बन वह पेट के भीतर ही भीतर फट जाता है—खराब हो जाता है। परन्तु थोड़ा-थोड़ा पीने से—मुख में थोड़ी देर रख

कर फिर पेट में उतारने से उसका सब सार खिंच जाता है और कुछ बेकार नहीं जाता है । कोई भी चीज़ जल्दी से खाना मानो रोगी बन कर जल्दी ही मरने की तैयारी करना है। अतएव सावधान !

मांसाहार—मांसाहार सब से अधम और राक्षसी आहार है। मांसाहारी लोग बहुत विकारी होते हैं। क्योंकि मांस उनका आहार है ही नही। मांस जंगली दुष्ट पशुओं का तथा निशाचरों का आहार है। गाय, घोड़ा, बैल, बन्दर, मांस को छू तक नही सकते। पर वाह रे मनुष्य ! जगली नीच जानवरो से भी नीच हो गया है। मांसाहारी पुरुष सदा चञ्चल, क्रोधी व कामी बना रहता है और इस बात का पता शेर, तेन्दुआ, चीता इत्यादि मांसाहारी पशुओ की तरफ देखने से फौरन लग जाता है। वे पशु पिंजड़े मे हर वक्त इधर उधर चक्कर लगाया करते हैं और लोगों की तरफ चञ्चल व क्रूर दृष्टि से देखा करते हैं। परन्तु वही शाकाहारी गाय से लेकर हाथी तक को देखिये कितने शान्त और निर्विकारी होते हैं। मांसाहारी पुरुष का ब्रह्मचारी होना मुश्किल तो है ही, परन्तु असम्भव भी है। अपवाद (exceptio1) को लेना मूर्खता है। अतः जिन्हें ब्रह्मचारी और सदाचारी बनना हो, उन्हें चाहिये कि वे मांसाहार को सर्वदा एकदम त्याग दें।

सच्चा आहार:—पहले यह कह आये हैं कि भोजन और बुद्धि का परस्पर बड़ा ही घनिष्ट सम्बन्ध है। सात्विक आहार से बुद्धि भी निस्सन्देह सात्विक ही बन जाती है। पर हाँ, भोजन के समय उच्च, पवित्र, शान्त और ब्रह्मचर्य विषयक विचार अवश्य ही करने चाहिये। क्योकि उच्च और निर्मल

विचार ही आत्मा का सच्चा आहार है। यदि सात्विक आहार के साथ मे सात्विक विचार न किये जाँय, दुष्ट और अधर्मी विचार रक्खे जाँय तो भोजन की वह सात्विक परिवर्तन सर्वथा व्यर्थ ही समझना चाहिये। भोजन के समय जैसे विचार होते हैं, मनुष्य ठीक वैसा ही "आप से आप" वन जाता है, ऐसा महापुरुषो का स्वानुभवपूर्ण सिद्धान्त है; क्योकि भोजन के रस द्वारा वे विचार मनुष्य के नस-नस मे प्रवेश कर सम्पूर्ण शरीर मे फैल जाते हैं। स्थूल भोजन से विचार का सूक्ष्म भोजन कई गुना श्रेष्ठ और प्रभावशाली होता है, यह अध्यात्मक सिद्धान्त है। अतएव भोजन के समय पवित्र, उच्च, निर्भय, शान्त और ईश्वरीय भाव के विचार अवश्य रखने चाहिये। नीच विचार से नीच, और उच्च विचार से तुम अवश्य ही उच्च वन जाओगे, पापी विचार से पापी, व्यभिचारी विचार से व्यभिचारी और पुण्यमय तथा ब्रह्मचारी विचार से तुम निस्सन्देह पुण्यवान और ब्रह्मचारी वन जाओगे। यदि तुम्हे काम को और भय को हटाना है तो हनुमानजी का ध्यान करो और उनके ही जैसे हमेशा—विशेषत: भोजन के समय खास तौर पर—"पर-स्त्री माता समान" ऐसे पवित्र विचार करो। आलस्य और मलीनता को हटाने के लिये स्वकर्त्तव्यपरायण श्रीलक्ष्मण जी जैसे पवित्र विचार करो, क्रोध को हटाना हो तो बुद्ध जी जैसे शान्त, प्रेमी, क्षमाशील व दयालु विचार करो। छोटे दिल को हटाने के लिये कर्ण और वलि का उदारता का चिन्तन करो। दरिद्रता को हटाने के लिये राजा के तुल्य श्रीमान् विचार करो और व्यग्रता छोड़ शान्त चित्त से उस सर्वव्यापी लक्ष्मीपति भगवान् का ध्यान करो, जिसकी लक्ष्मी पैर दवाती और सेवा करती हैं।

लक्ष्मीपति का ध्यान करने से तुम भी लक्ष्मीपति अवश्य बन जाओगे अर्थात् धन आपसे आप तुम्हारे चरणों की सेवा करेगा; क्योंकि "ध्याने ध्याने तद्रूपता" ऐसा ही प्रकृति का सिद्धान्त है। अतः जैसे जैसे तुम अपने को बनाना चाहते हो, वैसे ही अथवा जिस दुर्गुण को या आदत को आप हटाना चाहते हो, उससे ठीक ठीक विरुद्ध विचार श्रद्धा और शान्ति के साथ करो, निस्सन्देह तुम वैसे ही बन जाओगे। याद रक्खो, जैसे आपकी श्रद्धा और शान्ति होगी वैसे ही आपको कम ज्यादा और जल्दी देरी मे फल मिलेगा। क्योंकि श्रद्धा और शान्ति ही सम्पूर्ण सौभाग्य और ईश्वरत्व की कुञ्जी है और भगवान श्रीकृष्ण का भी यही सिद्धान्त* है।

मनुष्य के जैसे विचार होते हैं वैसे ही वातावरण (atmosphere) उसके बाहर-भीतर चहुँ ओर निर्माण होता है और फिर "योग्यं योग्येन युज्यते।" अथवा (Like attracts like) यानी समान समान की ओर खिचता है। इस न्याय से फिर वैसे वैसे ही विचार से पुरुष हमारे निकट खिच आते हैं, अथवा हम उनके निकट खिंच जाते हैं, और हमारे विचारानुकूल ही अनेक शुभाशुभ घटनायें निर्माण होती हैं जिनसे कि हमारा अभीष्ट या अनिष्ट आप से आप सिद्ध होता है। आज जिस स्थिति मे हम लोग हैं उस स्थिति के निर्माता खुद हम ही हैं और आहार विचार व आचार के प्रभाव से हम इस स्थिति के बाहर भी निकल सकते हैं और जैसी चाहे वैसी उन्नति कर सकते हैं। इसी स्थिति में पड़े रहने के लिये मनुष्य का जीवन नहीं है, वस्तुतः परमपद प्राप्त करना ही जीवन मात्र का जीवनो-

*श्रद्धामयो यं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः ॥ गीता १७-३ ॥

द्देश्य है। उसी दिव्य स्थिति को हम लोगों को पहुँचना है और यह बात मनुष्य एक मात्र अपने शुद्ध, ऊँचे व सात्विक आहार, विचार और आचार द्वारा ही प्राप्त कर सकता है। महापुरुष अपने महान विचारो के द्वारा ही महान होते हैं और नीच पुरुष अपने नीच विचारो के कारण ही नीच होते हैं। अतएव सदैव पवित्र और ऊँचे विचार करना और श्रद्धा व शान्तिपूर्वक अपने को उन्नति की ओर बढ़ाना प्राणिमात्र का प्रधान कर्तव्य है और यह काम नित्य भोजन के समय वैसे ही श्रेष्ठ व पवित्र विचार रखने से बड़ी आसानी से बहुत जल्द सिद्ध होता है।

भोजन के शास्त्रीय नियम

(१) केवल दो ही समय भोजन करना चाहिये; पहला भोजन १० से लेकर २ बजे के भीतर और दूसरा शाम को ८ बजे के भीतर, देर मे करने से स्वप्नदोष होता है। (२) दिन भर मे एक मरतबे भोजन करना सर्वोत्कृष्ट है—'एक भुक्त सदा रोग मुक्त" (३) रात मे ७ बजे के भीतर थोड़ा सा ताजा ठण्डा दूध बिल्कुल थोड़ी सी चीनी डालकर धीरे धीरे पी लेना चाहिये। रात मे गरम दूध पीने से स्वप्नदोष होता है। बहुत गरम गरम भोजन कदापि न करना चाहिये। उससे वीर्य पतला पड़ जाता है और कामोत्तेजना होती है। गरम भोजन से और चाय से दांत जल्दी टूट जाते हैं, आँते दुर्बल पड़ जाती हैं, कब्जियत बढ़ती है, और आँख की ज्योति मन्द पड़ जाती है (५) भोजन हमेशा ताजा और सादा रहे। भोजन अनेक प्रकार और बासी होने से अनेक विकार फौरन बढ़ जाते हैं। बासी भोजन से बुद्धि आयु और तेज तत्काल नष्ट हो, आलस छाती

पर सवार होता है और मनुष्य को पाप कर्मों मे प्रवृत्त करता है (६) कभी हलक तक ठूँस ठूँस न खाओ उससे बरबाद हो जाओगे। (७) थकने पर तत्काल भोजन न करना चाहिये। (८) भोजन के बाद शारीरिक व मानसिक परिश्रम एक घन्टा तक कदापि न करना चाहिये। एक घन्टा, कम से कम आध घन्टा तक आराम करो नहीं तो रोगग्रस्त बन जल्दी ही मरना पड़ेगा। भोजन के समय सद् शान्त, पवित्र व ऊँचे विचार रक्खो। चिड़चिड़ापन से अन्न हज़म नहीं होता। क्रोध से अन्न जहर बन जाता है, अतः भोजन के समय हमेशा शान्त रहो, शान्ति के हेतु मौन धारण करो। (नमक, मिर्च मसाला पूड़ी, कचौड़ी मिठाई, खटाई, मद्य माँस चाय काफी वगैरह सर्वथा त्याग दो क्योंकि इनसे मन व इन्द्रियां अत्यन्त चञ्चल बन जाती हैं। ऐसा पुरुष वीर्य को नहीं रोक सकता। (११) भोजन के समय पानी न पीना चाहिये; क्योंकि वैसा करना प्रकृति के खिलाफ है! भोजन के एक घन्टा बाद पानी पीना अच्छा है। (१२) भोजन के पहले हाथ, पैर और मुँह को पानी से पूरे तौर से स्वच्छ धो डालो और नाखून साफ रक्खो; क्योंकि उनमें जहर होता है। (१३) भोजन नियमित समय पर किया करो और फिर बीच मे कुछ न खाओ (१४) राह चलते, खड़े रहते व लेटे हुए भोजन करना सर्वथा अनुचित है। (१५) प्रातःकाल जलपान अर्थात् कलेवा करना अच्छा नहीं है। (१६) भोजन की जगह पवित्र व प्रकाशमय होनी चाहिये। गन्दगी से जिन्दगी जल्दी बरबाद होती है, इस बात को सर्वदा ध्यान में रक्खो। (१७) भोजन के बाद 'शतपद' अर्थात सौ कदम इधर-उधर टहलना चाहिये। भोजनोत्तर तुरन्त आराम-कुर्सी पर

पड़े, तो उससे बहुत हानि होती है, और दौड़ने से प्राण का नाश होता है।

जल सम्बन्धी शास्त्रीय नियम

(१) पानी स्वच्छ निर्गन्ध, जिस पर सूर्य्य का प्रकाश पड़ता हो ऐसा ताजा, ठण्डा बहता हुआ अथवा गाँव के बाहर के कुएँ का होना चाहिये। क्योंकि ताजे जल में बहुत प्राणशक्ति भरी रहती है। जल को संस्कृत मे 'जीवन' कहते हैं, सचमुच जल ही जीवन का मुख्य आधार है। भोजन से भी जल का महत्त्व अधिक है। (२) दिन भर मे कम से कम तीन सेर पानी पीना चाहिये, क्योकि उतना शरीर से पेशाब पसीना और भाप के रूप में खर्च होता है। ऋतुकाल के अनुसार पानी की मात्रा कम ज्यादा भी करना उचित है। कब्ज़ की बीमारी अक्सर कम पानी पीने ही से हुआ करती है। यदि क़ब्ज़ वाले यथेष्ट पानी पीने लग जाँय तो उनकी यह बीमारी बहुर जल्द दूर हो सकती है। तथापि अति पानी पीना भी रोग-कर है—"अति सर्वत्र वर्जयेत्"। (३) पानी छान कर ही पीना चाहिये और छानने का कपड़ा हर वक्त साफ कर लेना चाहिये क्योंकि इसमे सूक्ष्म जल-जन्तु रहते है। विशेपतः हैज़ा वगैरह रोगों के दिनो मे और दूषित स्थानो में, पानी हमेशा अच्छी तरह उबाल कर और छान कर ही पीना चाहिये, अन्यथा आलस्य के कारण मुफ्त में रोगी बन के अकाल मे मरना पड़ेगा। रोगी होने का कारण विशेषतः दूषित जल ही होता है। अतएव सावधान ! (४) जल थोड़ा थोड़ा दूध की तरह पीना

चाहिये। पीते वक्त नीचे ऊपर के दाँत संलग्न करने से पानी में भी प्राणशक्ति पूरी तरह से खींची जा सकती है; पानी भी थोड़ा थोड़ा पीने मे आता है और दाँत भी मजबूत हो जाते हैं, तथा पानी का कूड़ा करकट भी पेट में नहीं जाने पाता। एक मनुष्य के पेट मे, दाँत संलग्न न करने के कारण एक साँप का बच्चा तक चला गया था फिर भैंस के मट्ठा से उसमे मोहरी मिलाकर और पिला करके कै करायी गई तब वह निकला। अतः सावधान रहो। (५) प्यास को कभी न रोकना चाहिये, क्योंकि उससे जीवन शक्ति का भयंकर रूप से नाश होता है और मनुष्य अल्पायु बनता है। (६) प्यास की तृप्ति पानी ही से करो न कि सोडा, लेमन और बरफ, शराब से। याद रक्खो, प्रकृति के विरुद्ध चलने से कोई सात जन्म मे भी सुखी नहीं हो सकता। (७) भोजन के समय बिल्कुल पानी न पीना चाहिये क्योंकि ऐसा करना प्रकृति के सर्वथा विरुद्ध है। कोई भी बुद्धिमान पुरुष हमे चीटी से लेकर हाथी तक ऐसा कोई भी प्राणी बतला दे, जो कि भोजन के समय पानी पीता हो। भोजन के साथ पानी न पीने से बहुत लाभ है। हाजमा दुरुस्त होता है, शौच साफ होता है, बढ़ा हुआ पेट घटता है, गले की जलन नष्ट होती है और भोजन भी कम लगता है अर्थात् पेटपन के छूटने से हम अनेक रोगो से भी अनायास छूट जाते हैं। (८) भोजन के आधा या पाव घण्टा पहिले एक गिलास पानी पी लेने से भोजन के समय तुम्हे प्यास नहीं सतावेगी। उससे पेटपन का भी नाश होता है और खोटी भूख नष्ट होकर सच्ची लगने लगती है। भोजन के साथ पानी न पीने का अभ्यास जाड़े के दिनों मे सुख पूर्वक किया जा सकता है। (९) जिस भोजन मे बिल्कुल पानी नहीं होता ऐसा रूखा-

सूखा भोजन करने के बाद तुरन्त पानी पीना भी प्राकृतिक नियम के अनुकूल है। (१०) एक दम सेर डेढ़-सेर पानी पीना हानिकारक है, उससे बहु मूत्रता का रोग होता है। प्यास मालूम हो तब २-३ गिलास पानी थोड़ा थोड़ा करके सावकाश पूर्वक पीना उचित है। (११) खड़े खड़े या लेटे हुए पानी कदापि न पीना चाहिये, यह कमजोर रोगियो का काम है। (१२) रात्रि में सोने के आधा घण्टा पहले ठण्डा जल पी लेना चाहिये, ढेर सा नहीं और पेशाब कर के सोना चाहिये। इससे चित्त व चोला दोनों शान्त रहते हैं और स्वप्नदोष भी रुक जाता है; दूसरे मल त्यागने मे भी सुभीता होता है। (१३) प्रातःकाल उठते ही सूर्योदय से पहले स्वच्छ ताँबे के लोटे मे रात भर रक्खा हुआ जल पीने से रोगी भी नीरोग और विपयी भी निर्विपय हो जाता है, मन प्रसन्न होता है। पेटूंपन का नाश होता है और आयु बढ़ती है। पानी पीकर जरा पेट को लेकर नाभी के चारो ओर दबाने से (रगड़ने) पाखाना बहुत साफ होता है। प्रातःकाल का यह जल अमृत के तुल्य होता है। यदि नाक से पिया जाय तो नेत्र के समस्त विकार दूर हो जाते हैं, दृष्टि अत्यन्त तेजस्वी बनती है; बुद्धि तीव्र होती है; नासारोग दुरुस्त होते है, बुढ़ापा जल्दी नहीं आतो, बाल बहुत उम्र तक काले बने रहते है, और सम्पूर्ण रोग दुरुस्त हो जाते हैं। क्योकि ताँबे मे ऐसे ही कुछ चमत्कारिक गुण भरे हुए हैं। इसी कारण हमारे पूर्वजो ने देव पूजा में सर्वत्र तावें के ही पात्रो का विशेषतः विधान लिखा है। धन्य है उनके उपकार ! (४) यदि किसी को कब्ज की शिकायत बहुत दिनों की हो तो सुबह एक दो गिलास मामूली गरम पानी मे एक चम्मच भर खाने का नमक डाल कर उसे पी लो। फिर चित्त लेट जाओ

और नाभी के चारों तरफसे पेट को रगड़ो। देखो आठ दिन ही में पाखाना साफ होने लगेगा; बवासीर की बीमारी कम हो जायगी; जठर रोग, कर्ण रोग, सिर दर्द, गला और छाती के रोग, नेत्र रोग, कोढ़, कमर की दर्द, सूजन आदि असंख्य विकार शनैः शनैः नष्ट हो जायेंगे। अवश्य अनुभव कीजिये। परन्तु यह उपाय भी अप्राकृतिक है, फिर इसे छोड़ देना चाहिये। (१५) एनिमा का उपाय भी कब्जियत के लिये सर्वोत्कृष्ट होने पर भी अप्राकृतिक है। अतः एनिमा की आदत न लगाओ। एनिमा का उपयोग कभी कभी कंचित किया करो—एनिमा का रोज उपयोग करने से आँते सदा के लिये कमजोर बन जाती हैं। अतएव सावधान! (१६) जल पीते वक्त "इस जल से मुझ मे सुख, शान्ति, आरोग्य, ब्रह्मचर्य तेज इत्यादि प्रवेश कर रहे हैं और मैं पूर्ण आरोग्य हो रहा हूँ।" इस प्रकार के संकल्प व आत्म-कथन अवश्य किया करो। क्योंकि जैसे तुम जल पीते (अथवा सभी समय) संकल्प करोगे ठीक वैसे ही भाव तुम्हारे रोम रोम में घुस जाँयगें और तुम निःसन्देह वैसे ही बन जाओगे, ऐसा हम प्रतिज्ञा-पूर्वक कह सकते हैं।

"निर्व्यसनता"

नियम आठवां:--

वक्तव्य:—सम्पूर्ण दुर्व्यसनो की माता बीड़ी या सिगरेट है। इसी से गांजा से लेकर संखिया तक का शौक बढ़ जाता है। यह नितान्त सत्य है कि दुर्व्यसनी पुरुष कदापि ब्रह्मचारी नही हो सकता। अमेरिकन डाक्टरो का कथन है कि तम्बाकू के सेवन से वीर्य फौरन उत्तेजित होकर पतला पड़ता है, पुरुषत्व शक्ति क्षीण होती है; पित्त बिगड़ जाता है, नेत्र-ज्योति मन्द होती है। मस्तिष्क व छाती कमजोर होती है, खाँसी (जो कि सब रोगो का जड़ है), दमा और कफ बढ़ते हैं। आलस्य, कार्य मे अनिच्छा, हृदय की धकधकाहट, व्यर्थ चिन्ता व अनिद्रा बढ़ती है, मुख से महान् दुर्गन्धि आती है, शारीरिक मानसिक, आर्थिक व सामाजिक भयंकर हानि होती है। शुद्ध हवा को जहरीली बनाकर अपने साथ ही साथ लोगो का भी स्वास्थ्य बिगाड़ना घोर पाप है। मेढ़क, पक्षी, बरैं, मक्खियाँ और अन्य असंख्य कीड़े तम्बाकू की लपट मात्र ही से बेकाम होकर मर जाते हैं, तब फिर स्वयम् पीने वाला अकाल ही मे क्यो नही मरेगा ? तम्बाकू मे "निकोटिन" नामक भयंकर विष होता है, जो कि शरीर के स्वास्थ्य और सद्भाव को मार डालता है। कई लोग इसे पाखाना साफ होने दवा समझ बैठे हैं, परन्तु नतीजा उलटा ही होता। आंतें और भी दुर्बल हो जाती हैं। फिर उन्हे बिना बीड़ी, चाय वगैरह पिये पाखाना होता ही नही। देखा, यह कैसी गुलामी है ? शोक ! यदि पीछे दिये हुए

अनुसार नमक पानी का उपयोग किया जाय तो बहुत जल्द नीरोग हो सकते हैं। परन्तु ऐसे लोग कैसे मानेंगे? क्षयी बन कर उन्हें जल्दी मरना है न?

जापान में यदि बीस बरस का बालक चुरुट, सिगरेट बीड़ी या तम्बाकू पीते देखा जाय तो फौरन उसके माता-पिता पर जुर्माना होता है। प्रभो! ऐसा सामाजिक प्रबन्ध भारत मे कब होगा? और हम भी अपने भाई जापानियों की तरह शूर, वीर, साहसी, उद्योगी और ब्रह्मचारी कब बनेंगे?

हे प्रभो आनन्ददाता ज्ञान हमको दीजिये।
शीघ्र सारे दुर्गुणो को दूर हमसे कीजिये॥
लीजिये हमको शरण मे हम सदाचारी बनें।
ब्रह्मचारी, धर्मरक्षक वीर-व्रतधारी बनें॥

दो बार मल-मूत्र-त्याग

नियम नवाँ:—

वक्तव्य—शौच दो मरतबे जाने की आदत डालो। यदि दूसरी बार दिशा न मालूम हो तब भी जाओ। कुछ दिन के बाद आप से आप दिशा होने लगेगा। अनेक रोगों की जड़ मलबद्धता ही है; और मलबद्धता का एक मात्र असली कारण वीर्य का नाश ही है। "धातुक्षयात् श्रुतेरक्ते मन्दः सजायतेऽवलः।" वीर्यनाश से रक्त कमजोर, निकम्मा और नष्ट होकर अनल अर्थात् जठराग्नि मन्द पड़ जाती है। आँतो के दुर्बल होने पर फिर पाखाना भी साफ नहीं होता है।

चाय तम्बाकू पीने से और वार वार जुलाब, एनीमा वगैरह लेने से आंते और भी दुर्वल बन जाती हैं। पाखाना हो चाहे न हो, परन्तु भोजन अवश्य करना होगा ! चढ़ा देते हैं मात्रा पर मात्रा ! नतीजा यह होता है कि अन्न भीतर ही भीतर सड़ कर अत्यन्त वद्‌वूदार और जहरीला बन जाता है। वाहर निकलने पर जिस मैले से नाक फटी जाती है, ऐसा जहर पेट में रहने पर हम कैसे सुखी और दीर्घजीवी हो सकते हैं ? दिशा को रोकने से तो और भी मूर्खता कर वैठते हैं; उससे भीतर का "अपानवायु" विगड़ कर मैले को ऊपर की ओर चढ़ा देता है, जिससे कि वह खराव मैला फिर से पचने लगता है। भला वताइये अव स्वास्थ्य की आशा कहाँ है ? अपानवायु को रोकने से भी यही नतीजा होता है। हम कहते हैं, पहले ऐसा ठूँस ठूँस के खाना ही क्यों, जिससे कि दिन भर डकार और खराव वायु छोड़ना पड़े। अन्न को चवा चवा के न खाने से और भी मूर्खता कर वैठते हैं। पहले तो आँते दुर्वल और उनमे श्वान की तरह झटपट भोजन। कैसे स्वास्थ्य रह सकता है ? शरीर सुस्त पड़ जाता है, दिमाग मे गर्मी छा जाती है, नेत्र विगड़ जाते हैं, रुचि नष्ट हो जाती है, भूख नही लगती। वल, तेज, उत्साह सभी घट जाते हैं। सदा रोनी सूरत वनी रहती है और आयु वड़ी तेजी से घटती जाती है। इस वला से वचने का एक मात्र यही उपाय है कि हम फिर से प्रकृति के नियमानुसार चलें। रोगी पुरुष कदापि ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। श्वान की तरह उतावली से भोजन करना और मल-मूत्र को रोकना मानो प्रत्यक्ष काल के मुख मे ही जाना है। मैले की गर्मी के

कारण भीतर की सब इन्द्रियाँ क्षुब्ध हो जाती हैं और इन्द्रियाँ क्षुब्ध होने पर फिर मनुष्य रोगी होने पर भी बड़ा कामी बन जाता है। मल-मूत्र को और वायु को किसी काम में फँस कर अथवा मोहवश व लज्जा के कारण, जाड़े के डर से व किसी कारण रोकना मानो अपने स्वास्थ्य पर कुल्हाड़ी मारना है। ऐसा करना ब्रह्मचर्य के लिये महान हानिकारक है। अतः ब्रह्मचर्य और स्वास्थ्य-रक्षा के लिये सुबह शाम दो मरतबे 'नियमित समय' पर मल-मूत्र का त्याग करना परम आवश्यक है। शाम को दिशा हो आने से सुबह का पाखाना बड़ा साफ होता है। मल के निकल जाने पर तन और मन दोनों निर्मल होते हैं।

दिशा के समय हरगिज काँखो मत, उससे वीर्य बाहर निकल पड़ने की विशेष सभावना है और बहुमूत्रता का रोग होता है। कब्ज की बिमारी अधिक हो तो पानी का यथेष्ट उपयोग करो। एक दो आंवला खाकर पानी पी लो। पेट को रगड़ो और आंतो को "मल त्याग करने की" सोते वक्त आज्ञा दे रक्खो; सब काम दुरुस्त हो जायगा। इन सब का स्वय अनुभव करके देखिये !

"इन्द्रिय-स्नान"

नियम दसवाँ:—

वक्तव्यः—जननेन्द्रिय को बिना कारण कदापि हाथ न लगाओ और न उसकी ओर देखो भी; क्योंकि अशुचि स्थान का स्पर्श और चिन्ता न करने से काम रिपु कभी जागृत नहीं हो सकता। भाव सदैव ऊँचे व पवित्र रक्खो। शौच के समय

इन्द्रिय को स्वच्छता से धो डालो। मणि पर ठण्डे जल की धार छोड़ो। देखो, इस बात को कभी न भूलो—जननेन्द्रिय में शरीर की तमाम नसें इकट्ठी हुई हैं। मानों सब शरीर का केन्द्र व मध्य है, और है भी वैसा ही। पेड़ की जड़ को पानी देने से जैसा सम्पूर्ण पेड़ हरा-भरा और चैतन्यमन बन जाता है, वैसे ही तमाम नसों की जड़ को-इन्द्रिय को-ठण्ढे पानी की धार से ठण्डा करने से सम्पूर्ण शरीर भी ठण्डा और शान्त हो जाता है। मन की चंचलता नष्ट होती है और स्वप्नदोप भी नहीं होने पाता। दिशा, पेशाव के समय मे इस अत्यन्त उपकारी क्रिया को (इन्द्रिय-स्नान को) कभी न भूलो, क्योकि यह ब्रह्मचर्य रक्षा का परम गुप्त-रहस्य है। हमारे शास्त्रो मे ऋषि लोगों ने पेशाव के समय पानी साथ ले जाने की जो आज्ञा दी है, उसमे हमारे कल्याण के अति उच्च हेतु भरे हुए हैं। अहह धन्य है! परन्तु आजकल के मुट्ठी भर ज्ञान के अधूरे लोग इस बात पर हँसते हैं; परन्तु वही क्रिया लुई कुडनी जैसे किसी, पश्चिमीय विद्वान् ने यदि 'सिट्ज-बाथ' के रूप में रख दी तो लोग झट क्रिया पर टूट पड़ते है और उसकी तारीफ करने लगते है।

प्रभु हम अपने देश का तथा देश के महापुरुषो का आदर करना कब सीखेंगे? हमको विदेशियो की बात पर विश्वास है, किन्तु पूर्वजो की वैज्ञानिक बातो पर विश्वास नहीं। शोक!

जिसको न निज गौरव तथा,
निज देश का अभिमान है।
वह नर नहीं, नर पशु निरा है;
और मृतक समान है॥

अस्तु, पेशाब के समय गिलास या लोटा में पानी अवश्य ले जाया करो। बहुत ही उपकार होगा। शर्म से अपना सत्यानाश न कर लो। बाहर घूमते जाते समय हर वक्त एक रूमाल या अँगोछा साथ मे रक्खो, ताकि उसे ही पानी मे भिगो कर काम मे ला सको। दिशा के समय पानी बड़े लोटे में ले जाओ। बहुत सज्जन तो बिना लोटे मे पानी लिये ही दिशा मैदान जाते है! यह क्या सभ्यता, ज्ञान और सच्चरित्रता के लक्षण हैं? यह कैसा घोर पशुपन है? भाइयो, मनुष्य बनो! दिशा पेशाब के बाद सम्पूर्ण हाथ पैर (अधूरे नहीं) ठण्डे जल से स्वच्छ धो डालने चाहिए, इससे और भी लाभ होता है।

"नियमित व्यायाम"

नियम ग्यारहवाँ:—

"प्रायेण श्रीमतां लोके भक्तं शक्तिर्न विद्यते।
काष्ठान्यपि हि जीर्यन्ते दरिद्राणां च सर्वशः॥

—महाभारत।

"धनी लोगों को सुपक्व अन्न भी पचाने की प्रायः शक्ति नही होती; परन्तु गरीब लोगों को काष्ठ तक पच जाते हैं।"

दो लड़के थे–एक ग़रीब का और दूसरा धनी का। धनी के लड़के ने ग़रीब से पूछा "भाई, तू ग़रीब होने पर भी इतना सशक्त, मज़बूत, तेजस्वी और निरोग किस प्रकार रहता है?"

उसने उत्तर दिया:—"भाई हमारे यहाँ दो हल हैं, एक को हम रोज़ खेत में ले जाते हैं और दिन भर काम में लाते हैं, इस कारण यह चाँदी की तरह चमकता है और जो घर पर है वह बेकार रहने के कारण मटमैला और मोरचा लगा पड़ा हुआ है। बस यही फरक मुझ मे और तुझ मे है। मैं रोज़ अपने चार मील दूरी पर के खेत तक पैदल जाता हूँ और दिन भर वहाँ परिश्रम करता हूँ और शाम को घर पैदल ही लौटता हूँ। दोनो वक्त मुझे खूब भूख लगती है और निद्रा भी बड़े मज़े की आती है, पर मैं तुझे देखता हूँ, "तू स्वयं कुछ भी काम नही करता, तेरे नौकर ही तेरा काम किया करते हैं। इस कारण तेरे नौकर भी तेरे से कई गुना बलवान, चपल और आरोग्य-सम्पन्न दिखाई देते हैं। बहुत हुआ तो गाड़ी घोड़ा पर घूमने निकलता है; परिश्रम तेरे घोड़ों को होता है, न कि तुम को! तो भी तू फाल्तू ही हाँफने लगता है, परिश्रम के ही कारण तेरे घोड़े इतने तेज़ बलवान दिखाई देते हैं; परन्तु तू ज्यो का त्यो दुर्बल व रोगी बना है। शरीर को सुख-भोग मे पालना ही सम्पूर्ण शारीरिक तथा मानसिक पतन का मुख्य कारण है। समझे ?"

तालाब का पानी स्थिर होने के कारण गन्दा बन जाता है, परन्तु नदी व झरने का जल नित्य बहता रहने के कारण अत्यन्त स्वच्छ और काँच की तरह चमकता है। फलतः उद्योग ही जीवन है, आलस्य ही मृत्यु है।

परिश्रम और कसरत मे फरक है। परिश्रम से सम्पूर्ण शरीर को व्यायाम और आराम मिलता है और कसरत से व्यायाम और आराम के साथ ही साथ शरीर का अङ्ग-प्रत्यङ्ग सुडौल बनता है। बगीचे में, खेत में या घर ही पर परिश्रम

करने से या राजमन्त्री मिस्टर ग्लैडस्टन की तरह कुल्हाड़ी लेकर स्वयं अपने हाथ से घर ही पर लकड़ी चीरने से मनुष्य बहुत कुछ निरोग और सुखी बन सकता है; परन्तु प्रत्येक अवयव को गठीला और सुन्दर बनाने के लिये खास प्रकार की कसरत ही करनी चाहिये। कसरत को गरीब धनी सब कर सकते हैं। हमारी मर्जी हो, चाहे न हो किन्तु व्यायाम हमको अवश्य ही करना होगा; न करेंगे तो हमे रोगी बनना होगा और अपनी जीवन-यात्रा अकाल ही मे समाप्त करनी होगी। व्यायाम से मस्तिष्क के और सब प्रकार के काम करने की प्रचण्ड शक्ति प्राप्त होती है। अतः अस्थि-पजर बने हुये पुस्तक-कीटो को इस व्यायाम-रूपी अमृत-संजीवनी का अवश्य सेवन करना चाहिये, परम उद्धार होगा। व्यायाम से मनुष्य को निस्सन्देह चिरन्तन आरोग्य प्राप्त होता है। व्यायाम से आयु की प्रचण्ड वृद्धि होती है। नागपुर मे (सन्-१६२१) लेखक ने स्वयं १५५ वर्ष का पहलवान देखा है। अभी (१६२७) मे वह मौजूद है। उसका एक भी दाँत नही टूटा है; वह "गुजर" नामक एक रईस के यहाँ रहता है। स्वयं पहलवान बड़ा ही सदाचारी और ब्रह्मचारी है।

जिसे ब्रह्मचर्य पालन करना है उसे रोज नियम-पूर्वक व्यायाम करना अत्यन्त आवश्यक है। व्यायाम से मुँह मोड़ने वाला पुरुष कभी निर्विकारी और सच्चरित्र नहीं बन सकता। व्यायाम से मन और तन दोनो निरोग, निर्विकार और पुष्ट बन जाते हैं। औषधियों से रोग और दुर्बलता को काटने की अपेक्षा कसरत द्वारा शरीर सुदृढ़ बना कर उन्हे हटाना कहीं अधिक निर्दोष और बुद्धिमानी का काम है, क्योंकि रोगो की

उत्पत्ति अक्सर शारीरिक और मानसिक दुर्बलता से ही होती है और उनकी उत्कृष्ट, सुलभ और मुफ्त दवा व्यायाम ही है।

व्यायाम से सम्पूर्ण नीच इन्द्रियाँ फीकी पड़ जाती हैं और पापी वासनाएँ तत्काल दब जाती हैं। काम-विकारो का दमन करने के लिये और तन्दुरुस्ती के लिये व्यायाम एक अमृत-संजीवनी है। इसमे सम्पूर्ण रोगो को हटाने के गुण भरे हुए हैं। बड़े बड़े पहलवान जो पूर्ण शान्त, निर्विकारी, ब्रह्मचारी और दीर्घजीवी दिखायी देते हैं इसका असली रहस्य मात्र सुयोग्य व्यायाम ही है। प्रोफेसर माणिकराव केवल सदाचार और व्यायाम ही के बल पर ब्रह्मचर्य का पालन कर रहे हैं। व्यायाम से दुर्बल आदमी भी महान् बलवान बन जाता है। रोगी भी पूर्ण निरोगी बन जाता है और व्यभिचारी भी पुनः ब्रह्मचारी यानी वीर्यवान् बन जाता है। स्वामी रामतीर्थ पहले दुर्बल व रोगी थे, परन्तु व्यायाम ही के प्रताप से वे महान् बलशाली, आरोग्य-सम्पन्न और भाग्यशाली हुये थे। अतः ऐ मेरे दुर्बल रोगी व्यसनग्रस्त मित्रो! यदि व्यायाम को आज ही से तुम भी थोड़ा थोड़ा नियमित रूप से शुरू कर दोगे तो तुम भी बलवान् वीर्यवान् और सच्चरित्रवान् निसंशय बन जाओगे, ऐसा मुझे अत्यन्त दृढ़ विश्वास है। 'हाथ कंगन को आरसी क्या?' एक ही साल के भीतर आपको स्वयं इसका प्रत्यक्ष अनुभव हो सकता है, करके देख लीजिये। अतः ब्रह्मचर्य द्वारा आत्मोद्धार चाहने वालो को रोज प्रातःकाल, सायंकाल नित्य (२४।३० दण्ड और ५०।६० बैठक) व्यायाम नियम पूर्वक दो मरतबे अवश्य ही करना होगा। क्या योरप, क्या अमेरिका, सभी जगह "दौड़"

सब से श्रेष्ट व्यायाम समझा जाता है, इसीलिये हरकारों की तरह कम से कम एक मील की दौड़ लगाना परम उपकारी होगा। एक समय कसरत और दूसरे समय दौड़, इस प्रकार व्यायाम करने से बड़ा ही अच्छा होगा। तन और मन सदा सर्वदा मस्त व शान्त बने रहेंगे। लेखक का ऐसा निजी अनुभव है।

स्वच्छ जल-वायु सेवन:—रोज़ बस्ती के बाहर शुद्ध हवा में टहलने के लिये जाना बहुत ही उत्तम है। जिससे कसरत न बन पड़ती हो ऐसे बहुत फूले हुए बहुत दुर्बल, बहुत रोगी क्षयी मनुष्य को टहलने से बढ़कर सुखकर तथा आरोग्यवर्धक दूसरा व्यायाम ही नहीं है। ऐसे मनुष्य को कम से कम एक मील और स्वस्थ मनुष्य को कम से कम ६ मील टहलना चाहिये। और जहाँ तक हो बाहरी कूप का जल दिन भर मे एक मरतबे तो अवश्य ही पान करना चाहिये; क्योकि शुद्ध वायु, शुद्ध जल, शुद्ध भूमि, विपुल प्रकाश और विपुल आकाश ये ही प्रकृति की पाँच दिव्य औषधियाँ हैं, यही प्रकृति के पंचामृत हैं। इसी पंचामृत का यथेष्ट सेवन करके ऋषि महात्मा इतने अजर, अमर और बलिष्ट हुये थे। बिना प्रकृति के इस अमूल्य पंचामृत का सेवन किये कोई भी पुरुष सहस्र-युगपर्यन्त भी सुखी और उन्नत नहीं हो सकता।

व्यायाम के शास्त्रीय नियम (१) व्यायाम की जगह शुद्ध, हवादार व प्रकाशमय हो। संकुचित या गन्दी कोठरी न हो। संकुचित व रद्दी जगह मे व्यायाम करने वाले पहलवान् जल्दी मरते हैं। परन्तु शुद्ध हवादार स्थान में कसरत करने वाले अत्यंत

दीर्घायु होते हैं (२) दो मरतबे व्यायाम अवश्य ही करना चाहिये, शाम को व्यायाम करने से दुःस्वप्न नष्ट होकर नींद बड़ी सुखकर आती है। (३) पसीना तत्काल पोछ डालना चाहिये, क्योंकि वह भीतर का ज़हर है। ज़हर का शरीर में या शरीर पर रहना अत्यन्त रोगकर और नाशकर है। (४) कसरत की शुद्ध प्रणाली सीखो। झुक कर नीचे सर लाने से तमाम खून मस्तिष्क मे चला आता है जिससे कि मस्तिष्क बिगड़ जाता है और जिसका मस्तिष्क बिगड़ गया उसका सब मामला ही बिगड़ जाता है। नेत्र की ज्योति हीन हो जाती है और आयु घट जाती है। अतएव कसरत करते समय गरदन और सीना हमेशा ऊँचा रहे, इस बात को कभी न भूलो। (५) कसरत के समय, दौड़ते समय और सभी समय मुँह से श्वास कदापि न खींचो, उससे हृदय और फेफड़े कमज़ोर पड़ जाते हैं और असख्य रोगों से पीड़ित होकर अकाल ही में काल का शिकार बनना पड़ता है। हाँ, ज्यादा थक गये हो तो मुँह से श्वास सिर्फ छोड़ सकते हो, परन्तु ले नही सकते। (६) श्वास हर वक्त नाक से ही लेना व छोड़ना चाहिये। श्वास जल्दी जल्दी न लो, न छोड़ो, धीरे धीरे लो। (७) कसरत या दौड़ने के बाद एकाएक बैठ न जाओ, नही तो रेल की तरह टूट फूट जाओगे। धीरे धीरे आराम करो। (८) कसरत के बाद पेशाब करना कभी न भूलो, क्योंकि उससे मूत्र द्वारा शरीर की फजूल गर्मी निकल पड़ती है और मन और तन दोनों शान्त बने रहते हैं। (९) शक्ति से अधिक व्यायाम या कोई काम कदापि न करो। इससे जीवन शक्ति का भयंकर ह्रास होता है, "अति सर्वत्र वर्जयेत्। (१०) सामान्यतः व्यायाम

और भोजन मे दो घण्टे का अन्तर होना चाहिये। (११) भूख लगने पर व्यायाम न करना चाहिये और व्यायाम करने पर तत्काल न खाना-पीना चाहिये। नागपुर में एक बजाज का लड़का कसरत के बाद तुरन्त पानी पीने से मर गया, फिर कुछ खा लेना कितना भयानक है ? व्यायाम से गले मे कुछ खुश्की मालुम होती है इसलिये शीतल जल का कुल्ला कर लेना चाहिये या मुख मे मिश्री की डली अथवा इलायची के २-४ दाने रख लेना चाहिये। कसरत के एक या आध घण्टा बाद दूध पीना अच्छा है। (१२) हर एक मौसम मे स्नान के पहले ही कसरत करनी चाहिये ; (१३) मालिश करना बहुत अच्छा है, उससे बहुत रोग नष्ट होते हैं। रोज़ करना ठीक नहीं। जाड़े में एक हफ्ते मे ३-३ वार और गर्मी मे महीने मे २-३ बार करना चाहिये, क्योंकि मालिश भी अप्राकृतिक ही है। अपने हाथ मालिश करने से स्वास्थ्य और भी दुरुस्त होता है। पीठ की मालिश चाहे तो दूसरे के द्वारा की जाय। १४) व्यायाम को खेल समझ कर करो, न कि बोझ। इससे बहुत जल्द तुम पहलवान बन जाओगे। (१५) व्यायाम करने का ढङ्ग भी अच्छा होना चाहिये। उस समय टेढ़ा बाँका मुँह बनाने से व्यायाम के बाद भी चेहरा वैसा ही बना रहेगा और प्रसन्न-बदन रहने से तुम भी प्रसन्न बन जाओगे। इसके लिये सामने शीशा रखने से निस्सीम लाभ होगा। (१६) व्यायाम के समय सामने शीशा रखने पर मनुष्य की भावना बड़ी बलवती बनती है और अङ्गप्रत्यंग भी प्रबल भावना के कारण बड़ी शीघ्रता से पुष्ट व गठीले बनते हैं ! अतः व्यायामों के समय चित्त एकाग्र रख कर दृढ़ भावना करो कि "मेरी नस नस में

वल, तेज, सामर्थ्य, निर्भयता, वीरता, क्षमा, शान्ति, आरोग्य, ब्रह्मचर्य प्रवेश कर रहे हैं, मैं उन्नति कर रहा हूँ।" ऐसा ख्याल करने से सचमुच आप ऐसे ही बन जायँगे।

"जल्दी सोना और जल्दी जागना"

नियम बारहवाँ:—

वक्तव्य:—जिन्हें वीर्य रक्षा करनी है और आरोग्य-सम्पन्न तथा भाग्यवान बनना है, उन्हें जल्दी सोने और जल्दी जागने का अभ्यास अवश्य ही डालना चाहिये। १० बजे के भीतर ही सोना चाहिये और ४ बजे के भीतर ही उठना चाहिये। क्योंकि स्वप्नदोष प्रायः रात्रि के अन्तिम प्रहर में ही हुआ करता है। बाल्यकाल नष्ट कर डालने से जैसे सम्पूर्ण जीवन दुःखमय हो जाता है, वैसे ही प्रातःकाल (दिन का बाल्यकाल) नष्ट कर डालने से भी सम्पूर्ण दिन दुःखमय बन जाता है। प्रातःकाल हो जाने पर जो पुरुष कुम्भकर्ण के समान खटिया पर पड़ा ही रहता है उसको अभागा पुरुष समझना चाहिये। इतिहास और अनुभव हमें स्पष्ट बतलाता है कि प्रातःकाल उठने वाला पुरुष ही चंगा और भाग्यवान हो सकता है। आज तक हमने प्रातःकाल में न उठनेवाले किसी भी व्यक्ति को महापुरुष होते हुए न देखा है और न सुना है। प्रकृति की ओर ध्यान देने से यही मालूम होता है कि प्रातःकाल ही में

सम्पूर्ण रस भरा है। प्रातःकाल को 'अमृतवेला' कहते हैं। सचमुच सृष्टि के इस प्रातःकालीन दिव्य अमृत को त्यागने वाला पुरुष जल्दी बूढ़ा व मृतक तुल्य हो जाता है। हमारे ऋषि मुनि इसी अमृत का नित्यशः ब्रह्ममुहूर्त में यथेष्ट सेवन कर इतने चङ्गे और चैतन्यमय बने हुए थे। रात भर के आराम के कारण प्रातःकाल मे सम्पूर्ण शक्तियां अत्यन्त सतेज और बलिष्ठ रहती हैं। कठिन से कठिन काम भी उस समय सुगमतापूर्वक हो जाते हैं। ऋषि लोग ब्रह्ममुहूर्त मे उठ कर प्रथम सर्वशक्तिशाली परमात्मा का ध्यान करते थे, जिससे कि परमात्मा की शक्ति उनमे प्रवेश करती थी और बड़े बड़े राजा भी उनके सामने सिर झुकाते थे। यदि हम भी चाहते हैं कि हमारे सम्पूर्ण काम, क्रोधादि अन्तर्बाह्य शत्रु हमारे सामने सिर झुकावें और संसार में हमारी कीर्ति हो तो हमे प्रातःकाल उठने का अभ्यास डालना ही चाहिये। एक जगह कहा है— "Early to bed and early to rise, makes a man heatlhy, wealthy and wise" यानी प्रातःकाल में उठने वाला मनुष्य आरोग्यवान्, भाग्यवान और ज्ञानवान होता है— यह कथन अक्षर अक्षर सत्य है। देर मे सोने वाला और देर में उठने वाला पुरुष कभी भी ब्रह्मचारी, विवेकी व भाग्यवान नहीं हो सकता। अतः जिन्हे पूर्वजो की तरह वीर्यवान, ज्ञानवान, सामर्थ्य-सम्पन्न बनना हो, उन्हे रोज ब्रह्ममुहूर्त मे ही उठना चाहिये और सब से पहिले ईश्वर-चिन्तन करना चाहिये। क्योकि प्रातःकाल मे जो कुछ चिन्तन किया जाता है मनुष्य वैसा ही दिन भर बना रहता है। यदि आप प्रातःकाल क्रोध करके उठेंगे तो दिन भर क्रोधी ही बने रहेंगे

और यदि आप प्रसन्नता पूर्वक उठेंगे और 'पर स्त्री मात समान' ऐसा शुभ चिन्तन करेंगे तो सब दिन प्रसन्नता पूर्वक बीतेगा, मन अत्यन्त पवित्र ही रहेगा और कोई हानि होने पर भी आप प्रसन्न ही रहेंगे। यदि रोज ही आप ईश्वर-चिन्तन करके व प्रसन्नता-पूर्वक उठेंगे तो दो ही साल मे आपके जीवन-चरित्र मे जमीन आसमान का फरक दिखाई देगा। प्रत्यक्ष का प्रमाण-क्या ? करके देख लीजिये।

"निद्रा के शास्त्रीय नियम"

(१) जहाँ तक हो, खुली हवा मे, प्रकाशमय जगह मे, या खुले कमरे मे सोना चाहिये, क्योकि शुद्ध जल, हवा, स्थल, आकाश, प्रकाश ही प्राणिमात्र का जीवन है। जहाँ प्रकाश नहीं होता वहाँ रोग और दरिद्रता अवश्य होती है 'Where there is no sun there is no health and wealth' (२) हर वक्त अकेले सोना चाहिये, इसी मे ब्रह्मचर्य है। (३) ओढ़ने के कपड़े स्वच्छ, हलके और सादे होने चाहिये। नरम-नरम बिछौने से इन्द्रियाँ क्षुब्ध हो जाती है जिससे वे मन तन को बिगाड़ डालती हैं। फिर अक्सर स्वप्नदोष होता है। (४) दुलाई, रजाई आदि 'महावस्त्र' फट जाने तक पानी का दर्शन नहीं कर पाते। धूल और गन्दगी से भरे हुये कपड़ो मे हजारो रोग-जन्तु होते हैं, जो कि स्वास्थ्य को खा डालते हैं। अतः ओढ़ने के, पहनने के, बिछाने के सभी कपड़े सदा निर्मल रखना चाहिये। यदि कपड़े धोने लायक न हों तो धूप मे डालना चाहिये। क्योंकि सूर्य के प्रकाश से रोग के सब जन्तु मर जाते है। ओढ़ने से मुँह ढाँक के कभी मत सोओ क्योकि नाक, मुँह और अपान से हरदम जहर कार्बन निकला करता है जिससे कि मनुष्य निश्चय ही रोगा-

और अल्पायु बन जाता है। गन्दगी से जिन्दगी बरबाद होती है यह सिद्धान्त तत्व सदा ध्यान मे रक्खो। (६) आत्मोद्धार की इच्छा रखने वालों को जल्दी सोना और जल्दी उठना चाहिये। बारह बजे के पहले का एक घण्टा बारह बजे के बाद के तीन घंटे के बराबर होता है। साढ़े छः घण्टे से ज्यादा हरगिज न सोना चाहिये। अधिक सोने वाला कदापि स्वस्थ व महापुरुष नहीं हो सकता। महापुरुष कम सोने वाले और अधिक काम करने वाले ही हुआ करते हैं। रात्रि को खास कर विद्यार्थियों को ६ बजे ही सोना चाहिये और प्रातःकाल चार बजे भगवन्नाम स्मरण करते हुये उठना चाहिये और बिछौने को एक दम त्याग देना चाहिये, और शुद्ध जगह पर बैठ कर सब से पहले भगवन्नाम, चिन्तन, स्तुति व पवित्र संकल्प करने चाहिये। निस्सन्देह आप वैसे ही बन जावेंगे।

(७) सोते वक्त दीपक बुझा देना चाहिये। क्योंकि वह स्वयं 'कार्बन' फैला हवा के प्राण को और हमारे जान को खा डालता है तथा नाक मुँह और पेट को काजर की कोठरी बना देता है। (८) सोने के पहले और अन्त मे जल पीना चाहिये और परमात्मा का ध्यान करते हुये सोना और उठना चाहिये। (९) निद्रा के पहले पेशाब अवश्य कर लेना चाहिये। जाड़ा या किसी कारण दिशा, पेशाब को रोकना बड़ा भयानक है। इससे स्वप्नदोष होता है। (१०) जब तक खूब नींद न आवे तब तक बिछौने पर न लेटना चाहिये। बिछौना पर फजूल पड़े पड़े जागते रहने की हालत में चित्त दुर्वासनाओं की तरफ दौड़ता है। (११) निद्रा के समय मन को संसारी

झंझटों से अलग रक्खो। उच्च, शान्त और गम्भीर विचार जारी रक्खो। हृदय मे ईश्वर का ध्यान व चिन्तन करो, तत्काल निद्रा आवेगी। निद्रा की चिन्ता करने से निद्रा नहीं आ सकती। (१२) थोड़ी सी दौड़ लगाने से तत्काल निद्रा आ जायगी। (१३) निद्रा के समय शरीर पर कुछ भी कपड़े न रखने चाहिये। बहुत हुआ तो एक पतला कुर्त्ता काफी है। (१४) निद्रा के पहले खुले शरीर को खुली ठंडी हवा से ठंडा करने से निद्रा जल्दी आती है। बिछौना को भी फटकारने से उसमे की गर्मी निकल जायगी और नीद बहुत जल्दी लग जायगी। (१५) घुटने तक पैर, कमर का सेव भाग और शिर ठंडे जल से धोने, पोछने से निद्रा वडे मजे मे आती और स्वप्नदोष भी नही होने पाता है। (१६) उठते समय नेत्र पर एकाएक प्रकाश न पड़े ऐसा करो। उठने के वाद हाथ धोकर ताम्र के पात्र का जल नेत्रों को लगाने से नेत्र-विकार सव दूर होते हैं और दृष्टि तेजस्वी होती है। (१७) निद्रा के कम से कम एक घण्टा पहले भोजन अवश्य कर लेना चाहिये। खाया और तुरन्त सोया, इसमे बुराई है। ऐसा करने से स्वप्नदोष के होने की अधिक सम्भावना रहती है। (१८) रात में वहुत हल्का भोजन करना चाहिये और नीबू, सन्तरा, दही, मूली, ककड़ी आदि तथा तेल के पदार्थ न खाने चाहिये। (१९) वहुत लोगो का ख्याल है कि "कपड़े वार-वार धोने से जल्दी फटते हैं" परन्तु यह वात नहीं है। मैले होने ही से कपड़े, हाथ पैर के मुआफिक, जल्दी फटते हैं। सारांश—कायिक, वाचिक और मानसिक स्वच्छता ही ब्रह्मचर्य व दीर्घायु का रहस्य है।

योगासनाभ्यास*

नियम तेरहवाँ—

हमारे प्राचीन सद्ग्रन्थों में योगाभ्यास की बड़ी महिमा वर्णित है। योगाभ्यास से शरीर के समस्त दोष दूर हो जाते हैं। यही नहीं, हमारे प्राचीन साहित्य मे तो इस बात तक के प्रमाण मिलते हं कि महारे पूर्वज ऋषियों ने मृत्यु तक को इसी योगाभ्यास द्वारा जीत लिया था। हमारा अतीत इतिहास यह प्रमाणित करता है कि हमारे पूर्वज इच्छानुसार दीर्घायु लाभ करते रहे हैं। आज कल जब कभी हम सुनते हैं कि अमुक पुरुष की आयु सौ वर्ष से अधिक की है तो हमको आश्चर्य सा होता है। पर हम इस बात का विचार नहीं करते कि हमारे पूर्वजो की आयु तो प्रायः सौ वर्ष से ऊपर हुआ करती थी। बात यह है कि हमारे पूर्वज योगाभ्यास करते हुये इच्छानुसार स्वास्थ्य लाभ करते थे। ऐसी दशा मे दीर्घायु प्राप्त होना कठिन था ?

पातञ्जल योग सूत्र मे योग के आठ अङ्ग बतलाये हैं। यथा—

"यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणाध्यान।
समाधियोऽष्टावंगानि"

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ध्यान और समाधि। इनमें भी आसन प्राणायाम धारणा, ध्यान और समाधि ये पाँच अङ्ग ही मुख्य माने गये हैं। प्राचीन काल में हमारे देश मे थोड़ा बहुत योग का अभ्यास रखने का प्रचलन

---

*जो इस सम्बन्ध मे विशेष जानना चाहें वह हमारे यहा से 'स्वास्थ्य और योगासन' नामक पुस्तक मंगाकर देखें।

विशेष सूचनायें

१—इन योगासनों का अभ्यास करते समय लघुपाक आहार अत्यन्त आवश्यक है। कंद, मूल तथा फलो का ही आहार किया जाय तब तो बहुत ही अच्छा हो पर साधारण रूप से गौ का दूध, चावल, खिचड़ी, दलिया, गेहूँ के मोटे आटे की रोटी मूँग की दाल, देशी शक्कर, साबूदाने की खीर, सूखे मेवे तथा हरे फल खाने चाहिये।

२—इन आसनो की जो विधियाँ ऊपर बतलायी गई हैं वे यद्यपि कुछ बहुत कठिन नही हैं, तथापि बिना किसी अभ्यासी शिक्षक के इनका अभ्यास करने से लाभ के बदले प्रायः हानि भी हो जाती। इसलिये इन्हे शिक्षक या योगी से ही सीखना चाहिये।

३—इन आसनों का अभ्यास करते समय श्वास का निकलना और ग्रहण करना—ये दोनो क्रियाये बहुत धीरे धीरे होनी चाहिये।

४—यदि शरीर मे वीर्य-सम्बधी कोई विकार हो तो इन आसनो का अभ्यास करते समय गुदा-संकोचन पर विशेष ध्यान रखना चाहिये। वीर्यरक्षा का यह एकमात्र अव्यर्थ महौषधि है।

५—जो लोग विधिवत ब्रह्मचारी नहो अर्थात् जिनका विवाह होगया है, वे भी इनका अभ्यास करके अपने शरीर को निरोग बना सकते हैं। पर इन आसनो का अभ्यास करते समय दृढ़ सयम के साथ वीर्य-रक्षा करना अनिवार्य रूप से आवश्यक हैं।

मामूली रबर की साइकिल जो सैकड़ों मील मनुष्य को बिठला कर ले जाती है सो किसके बल पर ? कुम्भक ही के बल पर। इतनी बड़ी प्रचण्ड रेल भी कुम्भक ही के बल पर लाखों मन का लदा हुआ बोझा लिये हुये बिना दिक्कत के चलाई जा रही है। कुम्भक ही के बल पर मनुष्य अथाह पानी मे तैर कर पार चला जाता है। संक्षेप मे कहा जाय तो यह सम्पूर्ण जगत कुम्भक ही के बल पर कर्त्तव्य-तत्पर दिखाई दे रहा है। कुम्भक में सम्पूर्ण जगत को हिलाने की शक्ति है। योगी लोग इस ईश्वरीय शक्ति को प्राणायाम के द्वारा अपने मे अमर्यादित-रूप से बढ़ा कर अजर अमर यानी अकाल मृत्यु न पाने वाले दीर्घजीवी हो जाते है, और भोगी लोग अपनी उस दैवी कक्ति को, काम के गुलाम बन नष्ट कर के स्वयं जर्जर और जीते जी मुर्दे बन जाते हैं। अतः जिन्हे दीर्घायु निरोग, ब्रह्मचारी और सामर्थ्य-सम्पन्न बनना हो उन्हें चाहिये कि "प्राणायाम की विधि" किसी योग्य पुरुष-द्वारा जल्दी से सीख लें। हमारे नित्य-कर्म मे जो "सन्ध्योपासन" रक्खा है उसमे ऋषि लोगों के कितने भारी उपकार हैं। परन्तु आज-कल अंगरेजी पढ़े हुये कई अभागे लोग इस प्रचण्ड दैवीशक्ति के रहस्य-पूर्ण सन्ध्या को नही करते। वे सन्ध्या की कुछ भी कीमत नहीं समझते। यह देश का महा दुर्भाग्य है। इसी कारण आज हमारी भी कुछ कीमत नही हो रही है ! प्रभो ! हमारे समस्त भाइयो की आँखे खोल दो और इस दैवी शक्ति का खजाना—सन्ध्या युक्त प्राणायाम—उनके सुपुर्द कर दो। क्योकि इसमे स्वार्थ और परमार्थ दोनो कूट कूट कर भरे हुए हैं।

"उपवास"

नियम पन्द्रहवाँ:—

आहारं पचति शिखी दोषान आहारवर्जितः ॥

—आयुर्वेद ।

"अग्नि आहार को पचाती है और उपवास दोषो को पचाता है अर्थात् नष्ट करता है ।"

जहां तक हो सकता है वहां तक हमारा शरीर वाहरी और भीतरी उपद्रवो से अपनी रक्षा आप ही कर लेता है। परन्तु मनुष्य जब शक्ति के वाहर खा लेता है अथवा कोई कार्य कर वैठता है, तव शरीर अतर्वाह्य रोगी व दुर्वल वन जाता है। फिर वह अपनी रक्षा करने में असमर्थ हो जाता है। यदि उसे विश्रान्ति न दी जाय तो अन्त में वह जवाव दे देता है। "रोगी शरीर मे रोगी मन" यह प्रकृति का सामान्य सिद्धान्त है, पापी वासनाये रोगी शरीर की सूचक हैं। स्वास्थ्य-पूर्ण शरीर मे पापी वासनायेँ नहीं हो सकतीं। अतः स्वस्थ पुरुष को उपवास की कुछ भी जरूरत नहीं है, परन्तु ऐसे स्वस्थ अर्थात तन मन से निर्मल पुरुष ससार मे कितने होगे ? वहुत कम। इसी कारण ससार दुःखमय मालूम होता है।

To be weak is a great sin vi.tory and happyi ness got to the strong: अर्थात् दुर्वल रहना यह एक महा-पाप है। सुख और यश वली ही को मिलते हैं। जिसकी आत्मा दुर्वल है, वही दुर्वल है। उपवास से आत्मा अत्यन्त ही निर्मल हो जाती है—मन और तन दोनों निरोग वन जाते हैं।

ऐसे दो मनष्य लीजिये जिनकी पाचनशक्ति अति भोजन से विगड़ी हो। एक मनुष्य चूरण पाचक खाकर, अवलेह चाटकर और दवा की गोलियां और भी पेट में भर कर पेट को दुरुस्त कर रहा है और दूसरा मनुष्य एक दो दिन भोजन न करके रोज प्रातः स्नान, प्रातः सन्ध्या और रोज एक दो मील का चक्कर लगा के अपनी भूख को सुधार रहा है। अव कहिये, दोनों मे कौन वुद्धिमान है। महीनों दवा खाकर अपने शरीर को भाड़े का टट्टू वनाने वाला या उपवास और व्यायाम द्वारा अपने को दो ही दिन में चङ्गा करने वाला ?

उपवास से शारीरिक व मानसिक दोष जड़ से नष्ट हो जाते हैं और मनुष्य की आत्मशक्ति वहुत कुछ वढ़ जाती है ! अतः ब्रह्मचर्य के लिये उपवास अत्यन्त ही फायदेमन्द है, क्योंकि उससे संपूर्ण नीच इन्द्रियां फीकी पड़ जाती हैं और मन पवित्र वन जाता है। इसी पवित्र दृष्टि से हमारे ऋषियो ने प्रति मास में दो उपवास (एकादशियां) रक्खे हैं, जो कि लोक और परलोक दोनो के लिये परम उपयोगी हैं।

परन्तु उपवास तव ही उपकारी हो सकता है जव कि केवल जल को छोड़कर दूसरी कोई भी चीज मुख में न डाली जाय। अत्यन्त नाजुक प्रकृतिवाले दूध अथवा शुद्ध फल को खा सकते हैं। फलाहार का मतलव यह नहीं कि उस दिन खूव मिठाई और तरह तरह का माल उड़ावें और पहले से भी अधिक रोगी और कामी वन जावें। ये सव मूर्ख और अभागो के काम हैं, भाग्यवान के नहीं।

उपवास का सच्चा अर्थ यह है:—उप यानी नजदीक और वास माने रहना, अर्थात् उपवास में परमात्मा के नज़दीक रहना और आत्म-शक्ति को ईश्वरपूजन और सद्ग्रन्थों के श्रवण मनन द्वारा बढ़ाना, न कि ताश शतरंज, हँसी, मज़ाक, नाच, नाटक सिनेमा आदि व्यर्थ व अनर्थकारी कामों में अपनी आत्मा का पतन करना। यदि महीने में दो एकादशी के दिन निराहार रह कोई उपयुक्त "सच्चा उपवास" करने लग जाय, तो वह बारह वर्ष में एक अच्छा महात्मा हो सकता है। इसे आप स्वयं अनुभव कर के देख लीजिये।

"दृढ़-प्रतिज्ञा"

नियम सोलहवाँ:—

काया-वाचा-मनसा अपनी प्रतिज्ञा का पूर्ण पालन करना, यह एक परम श्रेष्ट दैवी सद्गुण है; उससे मनुष्य में एक दैवी तेज प्रकट होता है व सम्पूर्ण लोग उस व्यक्ति का दृढ़ विश्वास करने लगते हैं। प्रतिज्ञा-भङ्ग करने वाला पुरुष नीच, आत्मघाती व दगाबाज़ कहा जाता है; उस पर से लोगो की श्रद्धा उठ जाती है। "काम मर्दों का नही, काम अधूरा करना, जो बात ज़बाँ से निकले उसे पूरा करना"—यह श्रेष्ठ पुरुषो का लक्षण है। प्रतिज्ञा-पालन करने वाले मर्द पुरुष होते हैं और प्रतिज्ञा तोड़ने वाले पुरुष नामर्द कहलाते हैं। सत्य-प्रतिज्ञ पुरुष अपने प्राण को भी त्याग देते हैं; परन्तु अपने वचन को कदापि नहीं त्याग सकते व कलंकभूत नही हो सकते हैं। "सुकृत जाय जो प्रण परिहरऊँ।" अपने किये हुये प्रण को तोड़ने से संचित

पुण्य नष्ट हो जाता है। "प्राण जाय पर वचन न जाई"—यही महापुरुषों का लक्षण है और इसी में कीर्ति है, व कीर्ति ही जीवन है। सत्य-प्रतिज्ञ पुरुष के सामने सभी लोग शीश झुकाते हैं।

प्रलोभनों से मुँह मोड़ना यद्यपि पहिले मरतबे सहज नहीं है तथापि वहाँ से तुरन्त हट जाने से अथवा उस भाव का ध्यान तथा चिन्तन करना ही छोड़ देने से और उसके बदले सुकर्म तथा शुभ चिन्तन में रत होने से मनुष्य उन प्रलोभनों से निःसन्देह बच सकता है। यदि एक ही मरबे मनुष्य इस प्रकार मनोनिग्रह करके दिखलावेगा, तो उसमें प्रतिकार करने की एक अद्वितीय दैवी-शक्ति जागृत होगी; जिसमें कि वह दूसरे मरतबे उससे अपने मन को बड़ी आसानी से खींच सकेगा; तीसरे मरतबे और भी आसानी से और इसी प्रकार दिन दिन उसकी वह पुरुषार्थ-शक्ति बढ़ती ही जायगी। इस प्रकार दस-बारह मरतबे मनोनिग्रह करने से उसमें ऐसा कुछ ईश्वरीय बल प्राप्त होगा कि जिनके सामर्थ्य से वह जो कुछ ठान लेगा वही कर दिखलायेगा। फिर वह श्रीभीष्म पितामह, श्रीलक्ष्मणजी, श्रीजनकजी आदि महापुरुषों की तरह प्रलोभनपूर्ण परिस्थिति में रहते हुए भी अपने मन को विचलित नहीं होने देगा। अतः शुरू ही में अपनी शूरता दिखलाओ। बस पुरुषत्व एवं ईश्वरत्व प्राप्ति की सुवर्ण कुञ्जी है। बुराई से बचना यह भलाई की ओर जाना है, इस महत्व को हृदय में अखण्ड धारण किये रहो। कछुआ जैसे अपने अवयवों को अपनी ढाल के नीचे समेट लेता है उसी प्रकार अपनी इन्द्रियाँ भी बुरे कामों से खींच कर शुभकर्मों की ढाल के नीचे लानी चाहिए।

इस ग्रन्थ के ही नियमों को पढ़ने व कोई अच्छा काम करने व भगवान का ज़ोर से नाम स्मरण करने लगें अथवा कोई अच्छा भजन गाने लग जाँय। निस्सन्देह तुम्हारी नीच वासनायें दब जायँगी और पवित्र भावनाओ का उदय होगा। किंवा उस स्थान से हट कर तत्काल सन्मित्रो मे आकर बैठने से और कोई अच्छा विषय छेड़ देने से हमें पूर्ण विश्वास है कि तुम साफ बच जाओगे। अत वीर्य रक्षा के लिये प्रत्येक व्यक्ति को आलस्य पर लात मार सततोद्योगी अवश्य ही बनना होगा। क्योंकि आलसी पुरुष को कामदेव पटक पटक कर मारता है! यदि हम सतत शुद्ध उद्योगी न बनेंगे तो आलस्य ही हमे लात मार कर ज़मीन मे मिला देगा, यह पूर्ण निश्चय जानो। ब्रह्मचारी को सदैव शुभ कर्मों मे ही डूबे रहना चाहिये। हाथ पर हाथ रख कर निठल्ले में बैठने में कुछ विश्रान्ति नहीं है। सच्ची विश्रान्ति काम को बदल बदल कर करने में अर्थात् भिन्न भिन्न कार्य करने ही मे है।

"स्वधर्मानुष्ठान"

नियम उन्नीसवाँ:—

"स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः॥ गीता॥

भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं "स्वधर्म मे मृत्यु श्रेष्ठ परन्तु पर धर्म मे जीना भयानक है—निन्दित है।" जो अपने धर्म मे प्रीति नहीं कर सकता उसका दूसरे धर्म में प्रीति करना आडम्बर मात्र है, वह उसका व्यभिचार है। धर्म कोई भी हो परन्तु उसमें "दृढ़ विश्वास की परम आवश्यकता है।" श्रद्धा बगैर सभी धर्म-

कर्म वृथा हैं। दृढ़ विश्वास होने पर धर्मान्तर करने की कोई भी आवश्यकता नहीं है और दृढ़ विश्वास धर्मों के अज्ञान से नही होने पाता। अतः सब से प्रथम अपने धर्म ही का पूरा ज्ञान कर लो। स्वधर्म के अज्ञान से ही मनुष्य पर धर्म को स्वीकार करता है, जो कि उसकी प्राकृतिक यानी स्वभाव धर्म के विरुद्ध होने के कारण महान् विनाशक है। यह नितान्त सत्य है कि प्रत्येक धर्म उसी एक परमात्मा के तरफ जाने का रास्ता है; तब फिर स्वधर्म का त्याग कर, पर धर्म के स्वीकार करने की गरज ही क्या है ? वैसा करना घोर मूर्खता व अधःपतन है। सम्पूर्ण धर्मों का सार "चित्त की शुद्धि है" चित्त की शुद्धि बिना सभी धर्म-कर्म अधर्म हैं। श्रद्धायुक्त स्वधर्माचरण से चित्त की शुद्धि अवश्य होती है। श्री मनु महाराज ने अपने हिन्दू धर्म के लक्षण यो बतलाये हैं।

धृति क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम् ॥श्रीमनुः॥

(१) धृति अर्थात् धैर्य, (२) क्षमा अर्थात् दयालुता, (३) दम यानी मनोनिग्रह, कुविचारों का दमन, (४) अस्तेय अर्थात् चोरी न करना (५) शौच का अर्थ कायिक, मानसिक, सांसर्गिक, आर्थिक वगैरह सब प्रकार की पवित्रता, (६) इन्द्रियनिग्रह, (७) धी अर्थात् सुबिद्ध, (८) विद्या यानी जिसमें मोहान्धकार नष्ट हो, ऐसा ज्ञान (९) सत्य अर्थात् हँसी दिल्लगी में भी झूठ न बोलना और (१०) अक्रोध यानी क्रोध का न करना अर्थात् शान्ति—ये धर्म के दश लक्षण हैं।

यम-नियम अर्थात् मन तथा इन्द्रियनिग्रह करने वाला पुरुष ही केवल धार्मिक अर्थात सदाचारी तथा ब्रह्मचारी हो सकता है। ब्रह्मचर्य से और धर्म के इन दस लक्षणो से अत्यन्त ही निकट सम्बन्ध है। इन लक्षणों से रहित पुरुष कदापि ब्रह्मचारी हो ही नही सकता, धार्मिक पुरुष ही केवल सदाचारी तथा ब्रह्मचारी हो सकता है। सारांश धर्म ही आत्मोन्नति की जड़ है और इसी मे ब्रह्मचर्य का सारा रहस्य है। जो धर्म की रक्षा करता है, धर्म भी सब प्रकार से उसकी पूर्ण रक्षा करता है। अतः स्वधर्मनिष्ठ बनो।

"नियमितता"

नियम बीसवाँ:—

प्रकृति स्वयम् नियम बद्ध है। "कारण बिना कोई भी कार्य नहीं होता" बस इसी एक वाक्य में प्रकृति की प्रचण्ड नियम-बद्धता का परिचय मिल रहा है। नियमितता यही प्रकृति का स्वरूप है। और प्रकृति के अनुसार चलने ही में प्राणिमात्र का कल्याण है। अनियमित पुरुष सदा दुखी बना रहता है। स्वास्थ्य नाश के जितने कारण हैं उन सब में "अनियमितता" यही प्रमुख कारण है। बहुतेरों के काम बड़े उटपटांग हुआ करते हैं। उनके न सोने का कोई निश्चित समय होता है, न जागने का, न नहाने का, न खाने पीने तथा पाखाने जाने का। खेल, तमाशे नाटकों आदि में रात रात जागते हैं और उधर दिन भर सोया करते हैं—इस प्रकार अपने नेत्र, नीति, पैसा और स्वास्थ्य पर अपने हाथ कुल्हाड़ी मार लेते हैं। ऐसी बेपरवाही से स्वास्थ्य की तथा

ब्रह्मचर्य की आशा करना व्यर्थ है। सोने जागने, पाखाना जाने, नहाने, ईश्वर-पूजन, भजन करने, खाने-पीने, पढ़ने-पढ़ाने, घूमने तथा आराम करने आदि प्रत्येक कार्य का क्रम अर्थात् नियम बाँध लेने पर तुम्हें बहुत जल्द मालूम होगा कि तुम्हारा शरीर भी घड़ी की सुई की चाल चल रहा है और प्रत्येक कार्य यन्त्र के तुल्य सुख पूर्वक और उन्नतिप्रद हो रहा है। मन भी कर्तव्य-पालन से सुप्रसन्न व बलिष्ट हो रहा है; नियमितता से मूर्ख भी ज्ञानी, रोगी भी निरोगी, दुर्बल भी प्रबल, अभागा भी भाग्यवान् और नीच भी उच्च बन जाता है। नियमितता से मनुष्य में मनुष्यत्व एवं ईश्वरत्व प्रकाट होने लगता है। आज तक जितने महापुरुष हुये हैं वे सब नियम के पूरे पाबन्द हुए हैं। अनियमित पुरुष को हमने महापुरुष बना हुआ आज तक न देखा है न सुना ही है। स्वास्थ्य सुधार के जितने नियम संसार मे विद्यमान हैं उन सब में "नियमित समय पर काम करने का नियम"—सर्व-श्रेष्ट है। अनियमित पुरुष कदापि नीरोग तथा ब्रह्मचारी नही हो सकता। अतएव आरोग्य तथा ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिये नियमितता का पालन करना प्राणिमात्र का परम तथा श्रेष्ठ कर्तव्य है। यह नितान्त सत्य है कि "जिसका कोई नियम नहीं है उसके जीवन का भी कोई नियम नहीं है।"

"लङ्गोट बन्द रहना"

नियम इक्कीसवाँ:—

वीर्यरक्षा के लिये सदा सर्वदा लंगोट कसे रहना बहुत ही उपकारी है। लंगोट से मन शान्त होता है व अण्डकोष बढ़ने नहीं पाते। लंगोट दोहरा नही बल्कि एकहरा ही होना चाहिये जिससे अनायास गर्मी के कारण वीर्यनाश न हो। लंगोट पहनने से पुरुषत्व घटता नही, बल्कि अधिक शुद्ध व अत्यंत नियम वद्ध होता है-इस वात को लङ्गोट से डरने वालो को स्मरण रखना चाहिये, क्योकि यह हमारा करीव २० वर्षों का अनुभव है।

'खड़ाऊँ'

नियम वाईसवाँ—

पैर के अंगूठे के पास जो बड़ी नस है उसका व जननेन्द्रिय का बड़ा ही भारी लगाव है। वह नस यदि टूट जाय तो मनुष्य एक ही घन्टे के भीतर मर जाता है। खड़ाऊँ से जब वह नस दवती है तव उसके साथ साथ काम-वासनाये भी दवने लगती है। जूते की गन्दगी से तो जिन्दगी का नाश होता है, जो खड़ाऊँ से नही होने पाता। अक्सर सर्दी-गर्मी व रोगादि पैर व शिर इन द्वारो से ही प्रवेश करते हैं। जूते में कितनी वदवू भरी रहती है इसका अनुभव जूते के पहनने वालो को भली भाँति होती है। इसी कारण ब्रह्मचारी को जूता पहनना सर्वथा मना है। जूते के टुकड़े टुकड़े उड़ जाते हैं,

परन्तु प्रेमी मनुष्य उस बेचारे का पिण्ड नहीं छोड़ते । फिर रोग व कामरिपु भी ऐसे पुरुष का पिन्ड नही छोड़ते । यद्यपि बाहर से तेल-पानी और सज धज के कारण ऐसा पुरुष वेश्या की तरह सुन्दर दिखाई देता हो, परन्तु उसका वह सौन्दर्य गुप्त रोग व पाप से भरा रहता है और इस बात की सत्यता थोड़ा सा निष्पक्ष आत्म-सशोधन करने से तत्काल मालूम होता है। अस्तु ।

सभी जगह पवित्रता आवश्यक है, इसमे कोई संन्देह नहीं। खड़ाऊँ से मनोविकार शान्त होते हैं, यह हमारा अनुभव है, तथा दृष्टि भी सतेज होती है । पर ऐसी रद्दी खड़ाऊँ न पहिनना चाहिये जिससे कष्ट हो। खड़ाऊँ हलका व सुखप्रद होना चाहिये। खड़ाऊँ का अच्छापन अथवा बुरापन उसकी खूँटी पर सर्वथा निर्भर है। अतः खूँटियो को घुन्डियाँ चौड़ी तथा सुखावह हों।

"पैदल चलना"

नियम तेईसवां—

ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिये पैदल चलना आवश्यक बात है। सर्वथा थोड़ी थोड़ी बात के लिये व थोड़ी दूर के लिये बिना आवश्यकता के गाड़ी, घोड़े, एक्का, टाँगा, साइकिल इत्यादि पर चढ़ना निःसन्देह ब्रह्मचर्य से नीचे गिरना है। साइकिल पर बैठने से तो ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य को बहुत हानि होती है। कैसी ही दिशा मालूम होती है परन्तु एक ही मील तक साइकिल पर बैठ के जाने से ही वह दब जाती है, अब कहो।

फिर स्वास्थ्य की आशा कहाँ ? साइकिल पर बैठने से जननेन्द्रिय की निचली नसों पर बड़ा कठोर दवाव पड़ता है जिससे मनुष्य का पुरुष, बल घटने लगता है। साइकिल पर बैठने वाले विशेष नामर्द एवं नपुंसक होते हैं।

आराम-तलव पुरुष सात जन्म मे भी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। और वात का पता धनी लोगो पर दृष्टि डालने से तत्काल लगता है। धनी पुरुष हमेशा बहुत दुःखी, बड़े लँगड़े और बहुत काम के कारण बेकाम बने हुये है। वे सदा सर्वदा रोगी ही बने रहते हैं। हे भगवान्! पैदल टहलने का महत्व इन लोगों के ध्यान में कब आवेगा और उनका तथा देश का उद्धार कब होगा ? हमे अब शीघ्र जागृत कीजिए, यही आप से हमारी नम्र प्रार्थना है।

"लोक निन्दा का भय"

नियम चौवीसवाँ:—

इस ग्रन्थ में वर्णन किये हुये "वीर्य-नाश के कुछ मुख्य लक्षण" वार वार पढ़ो और शीशे मे अपना मुँह जरा देखो। घमण्डी वनने के भाव से न देखो। यदि तुम्हारे नेत्र, नाक के कोने के पास काले होने लगे हो तो उन्हें वीर्य के नाश से और भी काले मत वनाओ और फिर अपना काला मुँह लेकर अकड़ कर समाज में न घूमो। बुद्धिमान पुरुष तुम्हे देखते ही पहचान लेंगे कि तुम कितने वरवाद हुए हो, भला अब इस ग्रन्थ को पढ़ने वाले पुरुष से तुम छिप सकोगे ? क्या साबुन से वह नेत्र के

काले धब्बे निकल सकेंगे ? कदापि नहीं ! सभ्य स्त्री-पुरुष या बालक को अपनी ऐसी पतित दशा देख कर—अपना काला मुँह देखकर निःसन्देह बड़ा ही दुख होगा—उन्हे कृत कर्मों का पछतावा होगा। प्रिय मित्रो ! तुम्हें यदि सच्चा पछतावा होता हो तो हम आपको इसकी अत्यन्त सुलभ औषधि बतलाते हैं कि "वीर्य-रक्षा करो" बस, यही इसकी सुलभ व अनुभव सिद्ध औषधि है। जितना अधिक तुम वीर्य धारण करोगे उतना ही अधिक तुम्हारा मुँह उज्ज्वल बनता जायगा। आँखों की वह कालिमा नष्ट होती जायगी और जितना अधिक तुम वीर्य-नाश करोगे उतना ही अधिक तुम्हारा मुँह काला बनता जायगा। यदि तुम छः ही मास वीर्य संग्रह करोगे तो तुम्हारे तन; मन दोनों पवित्र बन जायेंगे और चेहरा स्वच्छ बन जायगा, पूर्ण विश्वास रक्खो। जब से तुम वीर्य धारण करने लगो तब से ऐसी दृढ़ भावना रक्खो कि—"हमारे नेत्र स्वच्छ हो रहे हैं।"

(नेत्र पर से हाथ घुमा कर कहो कि—) अब कालिमा नष्ट हो रही है। सूर्य के माफिक मेरे नेत्र तेज सम्पन्न हो रहे हैं। मेरी दृष्टि पवित्र हो रही है—पाप दृष्टि नष्ट हो रही है। मैं निष्पाप हूँ ! पवित्र हूँ !! तेजस्वी हूँ !!! इत्यादि तुम इस ग्रन्थ के दिव्य नियमानुसार चलने से वीर्य रक्षा प्रतिज्ञापूर्वक कर सकते हो, ऐसा हमारा अत्यन्त दृढ़ अनुभव है। प्राणायाम से दृष्टि अत्यन्त तीव्र होती है। हाँ, कीर्ति की तथा आत्मोद्धार की सच्ची इच्छा जरूर होनी चाहिये। लोकनिन्दा का भय वीर्य-नाश-कारिणी कुवृत्तियों को रोकने के लिये अति उत्तम उपाय है—ऐसा सज्जनों का अनुभव है।

"ईश्वर-भक्ति"

नियम पच्चीसवाँ:—

अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक्।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि सः ॥१॥
क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्तिं निगच्छति।
कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति ॥२॥

—गीता अ० ९ श्लो० ३०-३१।

अर्थ:—"कितने ही दुराचारी क्यों न हों; परन्तु यदि वह मुझे 'एक निष्ट भाव से' भजता है तो उसे साधु ही समझना चाहिये; क्योंकि उसकी बुद्धि का निश्चय अच्छा हुआ है। वह बहुत शीघ्र धर्मात्मा होता है व चिर-शान्ति को प्राप्त होता है। हे कौन्तेय! तू पूर्ण ध्यान में रख कि "मेरे भक्त की कभी अधोगति हो ही नहीं सकती।"

संतप्त मन को शान्त करने के लिये और अपवित्र मन को पवित्र व सर्वश्रेष्ठ बनाने के लिये "भगवद्भक्ति" एक मात्र सब से श्रेष्ठ, सुलभ व सच्चा उपाय है। अन्य उपाय कष्टप्रद हैं। अतएव आत्म शुद्ध्यर्थ भगवान का स्मरण, ध्यान, गान आदि आपको रोज अवश्य ही करना होगा। जैसी हमारी भक्ति होगी वैसी ही हम मे विरक्ति भी प्रकट होगी। "हरि व्यापक सर्वत्र समाना, प्रेम ते प्रकट होहि मैं जाना।" 'श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः।' यानी मनुष्य श्रद्धामय है; जैसी उसकी श्रद्धा होती है ठीक वैसा ही बन जाता है।* ऐसा भगवान

*भक्तियोगेनमञ्जिष्ठोमद्भावायोपपद्यते। भगवान श्रीकृष्ण।

का भी बचन है। क्रोधी भाव से क्रोधी, कामी भाव से कामी, अभिमानी भाव से अभिमानी, व्यभिचारी भाव से व्यभिचारी, प्रेमी भाव से प्रेमी, ब्रह्मचारी भाव से ब्रह्मचारी व ईश्वरी भाव से मनुष्य भी निस्सन्देह ईश्वररूप बन जाता है। वास्तव में मन जिसका ध्यान करता है, वह तद्रूप ही बन जाता है। दोष वर्णन से मनुष्य जैसा दोषी बन जाता है, वैसे ही सद्गुण वर्णन से मनुष्य भी निस्सन्देह सद्गुणी बन जाता है। तब फिर भगवान् के गुण वर्णन करने से और उसी का नियम पूर्वक ध्यान करने से हम प्रत्यक्ष भगवद्रूप ही क्यों न बन जायेंगे? अवश्य बन जायेंगे। यदि हम हनुमान जी का ध्यान और गुणगान करेंगे तो हम भी उन्हीं के समान भक्त व ब्रह्मचारी अवश्य बन जायेंगे। अतएव ब्रह्मचारी को चित्त शुद्धि के लिये रोज़ नियम पूर्वक सुबह शाम दोनों वक्त भगवद्भजन, पूजन, स्मरण, ध्यान आदि अवश्यावश्य करना ही चाहिये, क्योकि भगवान् कहते हैं "मेरी भक्ति करने वाले मेरे ही स्वरूप में आकर मिलते हैं और स्त्री भक्ति करने वाले स्त्री रूप मे व शूकर शूकर के रूप मे जा मिलते हैं।" "विषय विरक्त, बस, इसी एक शब्द में सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य का सार भरा हुआ है जो कि "भगवद्भक्ति" हर किसी को सहज ही में "निस्सन्देह" प्राप्त होती है। आत्मोद्धार चाहने वालो को अवश्य अनुभव करना चाहिये।

भोजन के प्रत्येक कौर से जैसे भूख की शान्ति व शरीर की पुष्टि तथा कान्ति बढ़ती है, वैसे ही ज्यो ज्यो भक्ति का सेवन किया जाता है, त्यो त्यों विरक्ति व मुक्ति भी मनुष्य को निस्सदेह प्राप्त होती रहती है।

संक्षेप में कहा जाय तो विषय-वैराग्य ही भाग्य है और वही शान्ति का मूल है। आचार्य कहते हैं—दुःखी सदा कः ?" सदा दुखी व अभागा कौन है ? "विषयानुरागी" जो विषयासक्ति है सो। "शान्ति शान्तिमाप्नोति न काम कामी" भगवान कहते है:—"कामी पुरुष कदापि शान्त नही हो सकता" विषय-वासना ही सम्पूर्ण दुःखो की जड़ है और विषय-वैराग्य ही सम्पूर्ण सुखों की एक मात्र कुञ्जी है और यह विषय-वैराग्य किंवा विषय-विरक्ति भगवान् की भक्ति से हमे निस्सन्देह प्राप्त होती है, ऐसा असंख्य महापुरुषो का तथा श्री तुलसीदासजी जैसे कट्टर महाभक्त का स्वानुभाविक सिद्धान्त है—"प्रेम भक्ति जल-विनु खग राई, अभ्यन्तर मल कबहुँ न जाई।" ,अहह ! बहुत ही सत्य है !

सत्य बचन अरु नम्रता, परतिय मात ससान।
इतने पर हरि न मिलें तुलसीदास जमान॥ १॥

अतः यदि हमे अपना उद्धार करना हो, अपने मन को दुरुस्त करना हो, परम शुद्ध व परम श्रेष्ठ बनना हो, "रोज नित्य नियम पूर्वक" परम कृपालु परमात्मा का भजन, पूजन हमे अवश्य ही करना चाहिये। भगवद्भक्ति ही सब दुखों से मुक्ति पाने का तथा चित्त शुद्धि का सर्वश्रेष्ठ उपाय है और चित्त-शुद्धि ही ब्रह्मचर्य का सच्चा रहस्य है।

१६—नित्य नियमावली का पाठ

रोज प्रातः इस ब्रह्मचर्य नियमावली का अवलोकन व पठन करना कभी न भूलना चाहिये, क्योंकि इसमें ब्रह्मचर्य के रक्षा का सार है—इसी में चेतावनी है, इसी में ब्रह्मचर्य संस्कार हैं। नियमावली को एक बार "प्रातःकाल में रोज देखो।" बहुत उपकार होगा। हम विश्वास दिलाते हैं कि यह आपका "नियम दर्शन का पठन कभी निष्फल नहीं होगा;" तुम्हे यह अवश्य व बल पूर्वक सन्मार्ग-पथ पर घसीट कर ले आवेगा। इतना ही नहीं बल्कि यदि कोई इस नियमावली का सतत एक वर्ष तक पाठ शुरू रक्खेगा तो उसमें क्या ही ऊँचे भाव पैदा होगे इसका खुद उसी को अनुभव हो जायेगा, हाथ कंगन को आरसी क्या ? हम प्रतिज्ञा पूर्वक कह सकते हैं कि यह पचीस नियम व "ब्रह्मचर्य-नियम पचीसा" मुर्दे को भी चैतन्यमयी बना सकता है! बस ! इससे अधिक क्या कहे ! स्वयं अनुभव कीजिये ! ॐ ! इति !

२०—सम्पूर्ण सुधारों का दादा ब्रह्मचर्य

आजकल देश भर मे शूरों की सेना बढ़ रही है। जिसे देखो वही व्याख्यान-दाता और देश-सुधारक बनता फिरता है। इधर-उधर मण्डूकमण्डली से टर्र टर्र कोलाहल सुनाई दे रहा है। कागजी घोड़ों के खुरो की खनखनाहट जोर शोर से कानो मे घुस रही है।

ऐसा मालूम होता है मानों अब कोई बड़ा भारी कर्मवीर हमारी सहायता करने के लिये आ ही रहा है! परन्तु हैं क्या "कुछ नही!" कोई देशकार्य के बहाने, कोई देशभक्ति के बहाने, कोई समाज-स्थापन के बहाने, अपना अपना स्वार्थसाधन कर रहे हैं। कोई ऐसे उदार पुरुष हैं, कि बिना पैसे लिये व्याख्यान ही नहीं देते! भला ऐसे देशभक्ति-शून्य वाक्शूर पण्डितों से देश का क्या सुधार हो सकता है। हमें ऐसे प्रत्यक्ष निःस्वार्थी कर्मवीरो की बड़ी भारी आवश्यकता है, जिनके केवल मुख ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण शरीर ही हमारे सच्चे कर्तव्य की हमे सच्ची शिक्षा दे सकते हैं। एक आदर्श पुरुष देश का जितना सुधार कर सकता है, उस सुधार का एक सहस्रांश भी सुधार हजारों निर्वीय वाक्-शूर पण्डित अपने आयु भर के कोरे व्याख्यानों से नही कर सकते। व्याख्यानबाजो से कोई कदाचित् समझता हो कि भारत अब जाग उठा है, तो यह उनकी गलती है। भारत जैसा पहिले था वैसा ही आज भी है, हिन्दुस्तान पहले की तरह आज भी ठण्डा ही है, विशेष फरक हुआ है सो यही कि वह पहले से आज अधिक गड़बड़ करने लगा! भारत मे प्रत्यक्ष निस्वार्थी कर्मवीर बहुत ही कम दिखाई देते हैं, स्वयं दुराचारी, अत्याचारी व दम्भी होने पर भी अपने को सदाचारी और ब्रह्मचारी समझना तथा लोगो के नेता होने का दम भरना, इससे सुधार तो नहीं बल्कि भारत का बिगाड़ ही अधिक हुआ है और होगा। बगैर नीतिबल के--चारित्र्यबल के--कोई पुरुष कदापि श्रेष्ठ व यशस्वी हो ही नहीं सकता, यह अटल सिद्धान्त है, और नीतिबल, चारित्र्यबल किंवा आत्मबल बिना ब्रह्मचर्य के धारण किये सप्तजन्म मे भी प्राप्त नहीं हो सकता, यह भी उतना ही सत्य सिद्धान्त है! अपने

को नेता समझने वाले बड़े-बड़े लोग आज दो चार ही नहीं बल्कि सैकड़ों सुधारों के पीछे पड़े हैं। क्या सामाजिक, क्या धार्मिक, क्या व्यवहारिक कोई भी सुधार क्यों न हो, परन्तु बिना इस एक विषय में अर्थात् ब्रह्मचर्य मे सुधार किये, कोई भी सुधार कदापि चिरस्थायी व यशस्वी हो नहीं सकता, यह सिद्धान्त वाक्य हमें हृदय-पट में अंकित कर व अपनी दृष्टि के सामने बड़े बड़े अक्षरो में टंगवा कर रखना चाहिये और रोज़ उसका दर्शन करना चाहिये। क्षणिक सुधार किस काम का? पानी पर लकीर खींचने से क्या मतलब व जड़ को छोड़कर डाल और पत्तियों पर पानी छिड़कने से क्या लाभ! यह नितान्त सत्य है कि सम्पूर्ण सुधारों की और यश की कुंजी एक मात्र ब्रह्मचर्य ही है। बिना वीर्यधारण किये किसी भी जाति की कदापि उन्नति नहीं हो सकती। निर्वीय जाति दूसरों की सदा गुलाम ही बनी रहती है। यदि हमें गुलामी की जड़- मूल हटाना हो; हमें स्वतंत्र, सुखी, शक्तिशाली और वैभवसम्पन्न बनना हो और पहले की तरह पुन: श्रेष्ठ बनना हो तो हमे पहले के समान पुन: वीर्यसम्पन्न अवश्य ही बनना होगा! बिना ब्रह्मचर्य धारण किये हम कदापि पूर्व वैभव प्राप्त नहीं कर सकते। ब्रह्मचर्य ही सम्पूर्ण उन्नति का बीज मंत्र है। ब्रह्मचर्य ही सम्पूर्ण सुखों का निधान है। ब्रह्मचर्य ही एक मात्र सम्पूर्ण सुधारों का दादा है!!!

-२१—हमारी भारत माता

अब स्पष्ट मालूम हो गया है कि केवल ब्रह्मचर्य धारण ही में हमारा तथा देश का सच्चा कल्याण है, पुनरुद्धार है। ब्रह्मचर्य ही से हम पुनः सिंह बन सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम सभी को भयभीत कर सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम सम्पूर्ण सिद्धियां प्राप्त कर सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम स्वतन्त्र तथा सम्पूर्ण जगत के स्वामी बन सकते हैं, यही नही बल्कि ब्रह्मचर्य ही से हम परब्रह्म को वशीभूत कर सकते हैं, फिर सामान्य लोगों की बात ही क्या है।

जो भारत एक समय सिंह तुल्य निर्भय, स्वतन्त्र व बलिष्ठ था; जिसके गर्जन से सम्पूर्ण दिगमण्डल काँप उठता था, जिसके तरफ कोई भी राष्ट्र आँख उठा के नहीं देख सकता था, जिस भारत मे मणि मौक्तिक के खिलौने हमारे हाथ में रहते थे, इसी भारत मे आज हमारे हाथ मे की रोटी का टुकड़ा भी छीन लूट कर और मार पीट कर दूसरे लोग ले जा रहे हैं और हम भूखो मर रहे हैं! हाय!! इससे बढ़कर और दुःखमय स्थिति कौन सी हो सकती है? आज हम बकरी के माफिक बन गये हैं। जो आता है सोई हमें हलाल करता है। हम अपना सच्चा सिंह स्वरूप भूल गये हैं। हममे पूर्वजों का वीर्य नहीं दिखाई देता; हम आज विर्वीर्य से हो गये हैं।

ऐ मेरे परम प्रिय भाइयो और बहनो! अब आँखें खोलो! जागो! विषय की मोहनिद्रा से अति शीघ्र जागो। और अपनी तथा देश की स्थिति पर कृपा-दृष्टि डालो! हमारी असहाय भारत माता आँसू-भरे नयनों से 'आशायुक्त अन्तःकरण' से

हमारी तरफ देख रही है। भाइयो, अपनी इस परमप्यारी भारत माता को अब दासता से मुक्त कीजिये, उसका वैभव उसे पुनः प्राप्त कर दीजिये! भारत की स्वतन्त्रता एक मात्र हमरी स्वतन्त्रता के ऊपर सर्वथा निर्भर है और हमारी स्वतन्त्रता एक मात्र विषय की गुलामी छोड़ने मे अर्थात् पूर्वजों की तरह वीर्य धारण करने ही में है।

जैसे कोई गत-वैभव असहाय विधवा अपने एकलौते पुत्र पर सुख की आशा रखकर दुःख में दिन बिताती है, उसी प्रकार यह परम दुखी भारत-माता भी तुम जैसे बालकों पर सुख की आशा रखकर जीवन धारण किये हुये है और बड़े कष्ट व आपदा को सह रही है। वह अब कहाँ तक धीर पकड़ेगी मालूम नहीं।

चेतावनी

"तू सिहशावक हिंदबालक! छोड़ अपनी भीरुता।
पूर्वजों के तुल्य जग मे अब दिखा दे वीरता॥ १॥
"वीर्य ही मे वीरता है, वीर्य धारण अब करो।
आर्य माता दास्य में है दुःख उसका तुम हरो॥ २॥
"प्राण धारण कर रही है बाट तुमरी ढूंढ़ती!
हाय! तौ भी हिन्दजनता विषय सुख में सो रही॥ ३॥
"घोर निद्रा छोड़ करके जग उठो अब एक दम।
आर्य पुत्रो! शीघ्रता से अब बढ़ाओ निज कदम॥ ४॥
"दासता से मृत्यु अच्छी दीनता को फेंक दो।
राज्य अपना आत्म-बल से प्राप्त कर दिखलाय दो॥५॥

वीर्य ही में वीरता है! बाहुबल है!! राज्य है!!!
आत्मबल* में मुक्तता है! और मारग त्याज्य है ॥६॥

अतएव ऐ वीर-पुत्रो! अब ऐसा मुर्दापन छोड़ दो! स्वयं अपने पूर्वजो की तरह ब्रह्मचर्य धारण कर वीर्यवान् और नरसिंह बन कर अपनी दुःखी माता को अब तत्काल मुक्त करो व मुक्त करके उसे उसके पूर्व वैभवयुक्त स्वतन्त्र्य-सिंहासन' पर आदर पूर्वक बिठला दो। अहह! क्या ही वह आनन्द का दिन होगा! प्रभो! अब कृपा करो और "वह शुभ दिन" अति शीघ्र दिखलाओ।

परमात्मा तुम्हे सुबुद्धि तथा बल प्रदान करे ऐसा हमारा आप को पूर्ण प्रेमाशीर्वाद है।

"पद्य"

'बताओ मुझे देश कोई कहीं,
इसी हिन्द का हो ऋणी जो नही ॥ १ ॥
"जहाँ थे भीष्म, भीम जैसे बली,
सुखी दीर्घजीवी शुची निच्छ्ली ॥ २ ॥
"रहा विश्व मे जो बड़े से बड़ा!
वही देश! हा! आज नीचे पड़ा ॥ ३ ॥

*आत्मबल यानी अपना बल, सच्ची स्वतन्त्रता अपने ही बाहुबल से मिल सकती है और चिरकाल तक उपभोगी जा सकती है। दूसरों के बल मिली हुई स्वतन्त्रता परतन्त्रता के तुल्य होती हैं क्योंकि वह बिना आत्मबल के—अपने बल के—बहुत काल तक अपने पास रह ही नहीं सकती! साराश "बल मे बल अपना ही बल है।"

"बचाओ उसे जोश जी में भरो,
उठो भाइयो! वीर्यरक्षा करो ॥ ४ ॥

वीर्यरक्षा ही आत्मोद्धार है। वीर्यरक्षा ही देशोद्धार है!! वीर्यरक्षा ही स्वर्गद्वार है!!! सम्पूर्ण गुलामी से मुक्ति पाने का एक मात्र दिव्य साधन है।

किस काम की नदी वह जिसमें नहीं रवानी।
जो जोश ही न हो तो किस काम की जवानी ॥ १ ॥

बस प्यारे! सब की जड़ एक मात्र ब्रह्मचर्य ही है। ब्रह्मचर्य ही से ब्रह्म की प्राप्ति होती है और ब्रह्मचर्य ही से मनुष्य काल को जीत लेता है। इसके लिये वेद का प्रमाण—

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत।
इन्द्रोह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वराभरत् ॥ १ ॥

अथर्ववेद १-५-१९

ऋषियों ने ब्रह्मचर्य के तप ही से मृत्यु को जीत लिया और ब्रह्मचर्य ही से उन्हे आत्मप्रकाश भी हुआ है, अर्थात् वे ईश्वरत्व को प्राप्त हुये हैं।" अतएव

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्यवरान्निबोधत।

उठो! जागो!! और इस सद्‌बोध रूपी महाप्रसाद का यथेष्ठ सेवन कर आप भी स्वयं देवता स्वरूप बन जाओ।

ॐ शान्तिः पुष्टिस्तुष्टिश्चास्तु ॐ

ॐ तत्सत् ब्रह्मार्पणमस्तु।